

# ほけんだより

12月

川口市青木中央小学校  
保健室令和6年 No.10  
令和6年11月29日

12月22日は冬至です。1年で一番昼の時間が短くなる日です。この日は、風邪などひかずに健康に冬を越せるようにという思いから、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。みなさんももしっかり栄養をとり、体を温めて、元気に寒い冬を乗り越えていきましょう。



## 12月の保健目標 冬の健康と栄養について知ろう



### 冬も元気いっぱい！けんこうにすこすために

てあら 手洗いがい顔洗い

あたた の 飲み物で  
すいぶんほきゅう  
水分補給

からだ うご  
体を動かすと  
きもちがいいよ

あたた しょくじ  
温かい食事をいただこう



## 冬の健康のために気をつけてほしいこと

\* 手洗いがい顔洗い人ごみを避けるなどの予防も 続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント  
続き。腹八分目を意識しよう

ほけんぎょうじ

## 保健行事

1. 臨時歯科健診 むし歯があるかどうかを診ていただきます。念入りに歯みがきをしてください。

12月5日(木) 5年生・3の1・3の2

\*5年生は学校歯科医宮間先生による「歯肉炎予防」の講話があります。

## 2. 第2回すくすく会議

「日本の大切な文化「和食」を考える青木っ子1000人のWell-being つながる大切な食のために」

12月4日(水) 14時15分～15時15分 会場：体育館 参加児童6年生 希望保護者

## 3. 6年薬物乱用防止教室

講師：草加市立病院 薬剤師 伊藤 剛貴先生

12月13日(金) 5時間目(13時30分～) 会場：体育館 参加児童：6年生 希望保護者

## 4. 第3回すくすく会議

令和7年1月30日(木) 14時35分～15時25分 体育館

参加児童：児童保健委員会・児童体育委員会

保護者の方々もご参会お待ちしております。後日コドモンでお知らせします。

保護者の方へ

### 【お子様の生活に関するアンケート】

アンケートへのご協力ありがとうございます。(コドモンで11月25日にお知らせしました)  
期間は11月25日から12月4日までとなっております。ご回答宜しく願いいたします。

### 【朝の健康観察について】

お忙しい朝ですが、お子様の健康観察をお願いします。

発熱や咳、だるさ等がある場合には、無理に登校させず、自宅で休養していただくようお願いいたします。

### 【学校感染症：インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症】

感染症予防にあたっては、免疫力、抵抗力の維持強化が欠かせません。また、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。お子さんの生活を見直してみてください。

■感染・発症した場合は、症状が治まっても感染力が残る場合もあります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めお子さんの完治に努めていただきますよう、重ねてお願いします。日ごろから、トイレ後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけ、予防を心がけてください。

■感染性胃腸炎、インフルエンザ、溶連菌感染症等は出席停止扱いになります。医師により診断を受けた場合は、担任までお知らせください。登校にあたっては「学校感染症報告」の提出をお願いします。診断名、出席停止期間等医師の指示を保護者の方が「学校感染症報告」にご記入ください。(担任よりお子様を通じてお渡しします)

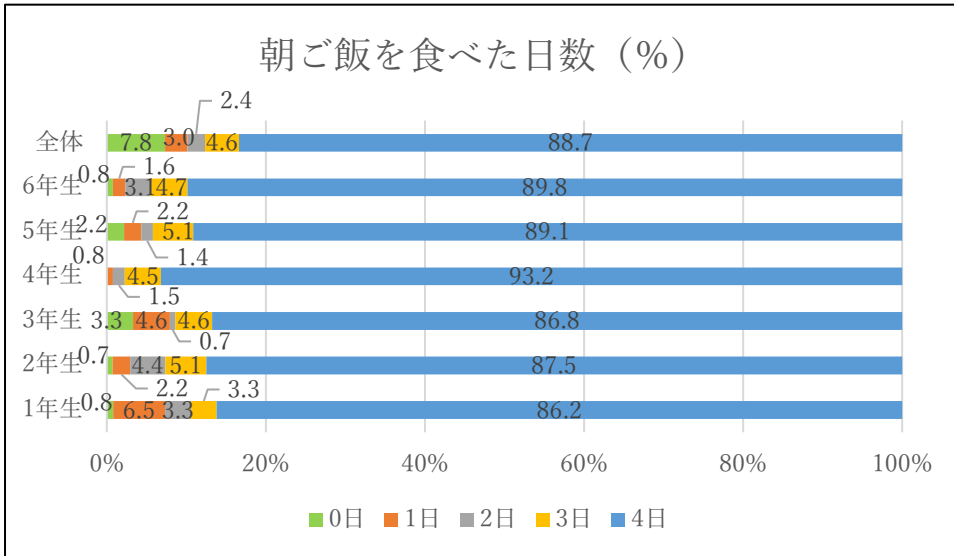
### ■インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過しかつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまでです。(発症日を0日とする)

# 2学期すくすくパワーアップ週間(9/24~9/27) 集計

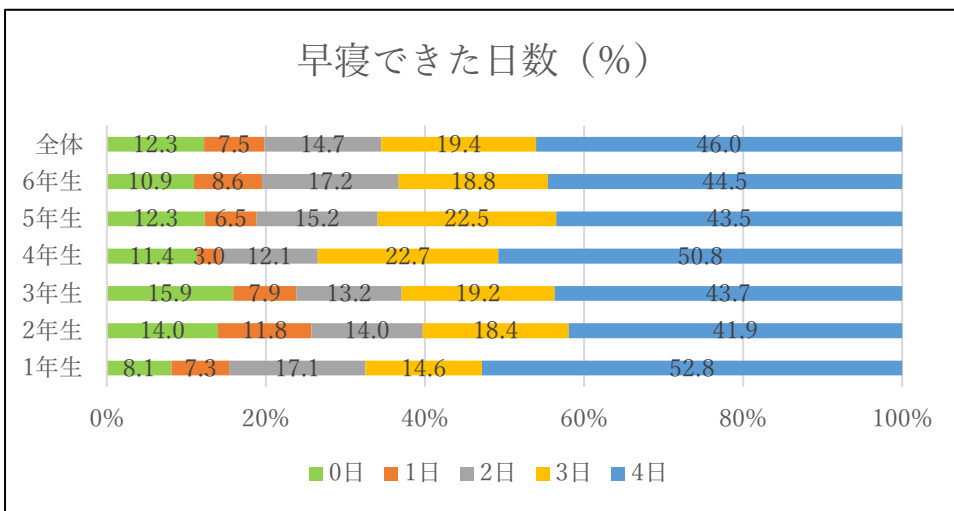
青木っ子が2学期に行ったすくすくパワーアップ週間の結果をまとめました。これからやってくる寒い冬を元気に過ごすために参考にしてみてください。

## 朝ごはんを食べた日数は?



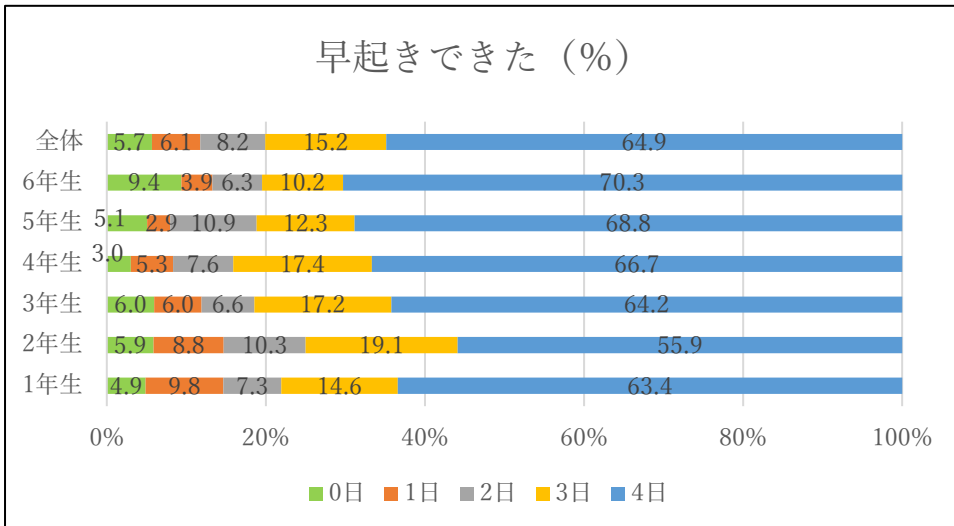
約9割の児童が4日間毎日朝ごはんを食べることができました。また、朝ごはんを1日も食べなかった児童が1割弱います。しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートできるようにしましょう。

## 早寝できた日数は?

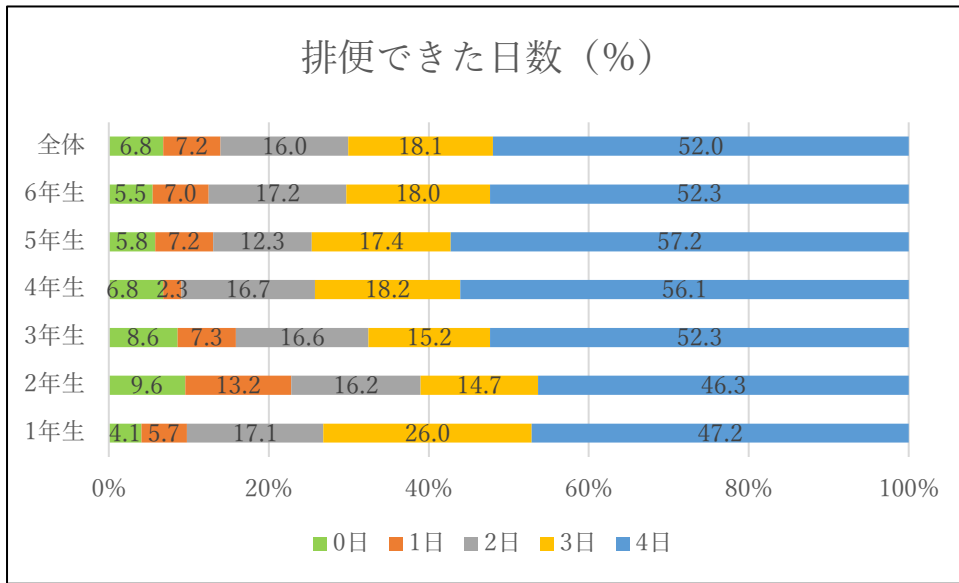


5割弱の児童は4日間早寝することができました。また、4日間早起きできた児童は全体で7割弱という結果でした。このことから、寝不足の児童がいることがわかります。早起きできても寝るのが遅ければ体調不良につながります。9~10時間は眠るようにしましょう。

## 早起きできた日数は?

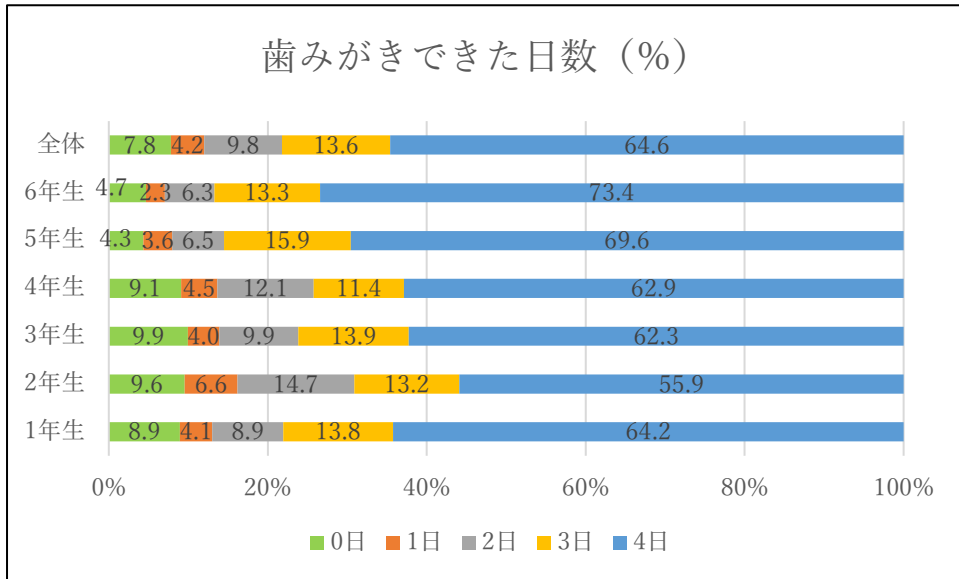


にち かいじょうはいべん につう  
**〇1日1回以上排便があった日数は？**



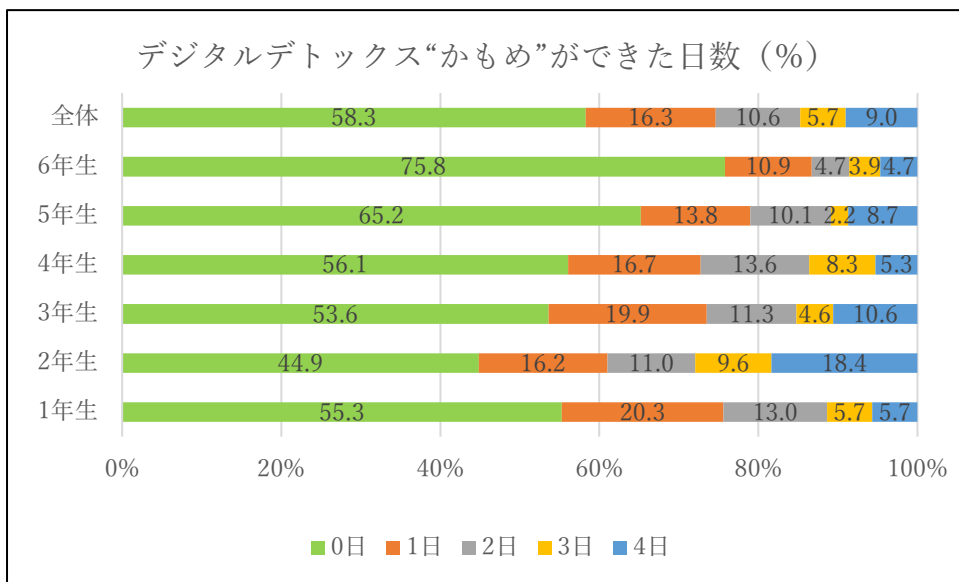
わり じどう にち かい  
**5割の児童は1日1回**  
 はいべん  
**排便できました。**  
 ぜんたい わり じどう  
**また、全体で1割の児童**  
 かかんはいべん  
**は4日間排便がなかった**  
 けっか にち  
**という結果でした。3日**  
 いじょうはいべん しんぱい  
**以上排便がないと心配で**  
 てきど うんどう  
**すので、適度な運動とバ**  
 しよくじ  
**ランスのよい食事をいつ**  
 いじょう いしき  
**も以上に意識してみてください。**

にち かいしょくご は につう  
**〇1日3回食後に歯みがきできた日数は？**



ぜんたい わり じどう  
**全体で6割の児童が、**  
 まいしょくご かい は  
**毎食後3回、歯みがきを**  
**することができました。**  
 しょくご は  
**食後の歯みがきを**  
 しゅうかん ば  
**習慣づけて、むし歯を**  
 よぼう  
**予防しましょう。**

にちかんぜん につう  
**〇デジタルデトックス“かもめ(1日完全にデジタルデトックス)”ができた日数は？**



ぜんたい やく わり じどう  
**全体で約1割の児童**  
 (ねんせい わり じどう)  
**(2年生は2割の児童)が**  
 かかんかんぜん  
**4日間完全にデジタルデトッ**  
**クスすることができました。**  
 まる にちかんぜん しょくじ  
**丸1日完全でなく、食事のと**  
**きだけでもメディアから**  
 はな た もの あじ  
**離れ、食べ物を味わったり、**  
 はなし しょくじ じかん  
**お話をしながら食事の時間**  
 たの  
**を楽しめたらよいですね。**