

ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 1月号

かぜ・インフルエンザ を予防しよう！

2015年、新しい年がスタートしました。今年はあちこちで大雪のニュースが流れ寒い日が続きました。みなさんはどんなお正月をお過ごしでしたでしょうか？

今年は未年。羊は群れをなすところから「家族の安泰」を表すとされ、いつまでも「平和」に暮らすと言われていいます。学校も未年の由来の通り、みんなが健康で平和な一年になることを願います。

始業式の日が目立った欠席の多さはありませんでしたが、インフルエンザにかかって休んでいる子もいました。今年度はインフルエンザが例年より1か月早く流行しているようです。規則正しい生活を心掛け、元気に3学期を過ごしましょう。



1月のつぶやき

「知ってます。食べました。」
「知らなあい。」
「葉っぱが入ってるお粥食べました。お母さんが何か言った。」

1月7日には七草粥を食べる風習があります。子どもたちは、その風習を知らない子も多いようでした。1月7日の人日（じんじつ）の日に行われる「人日の節句」で五節句の一つです。この日に邪気を払って一年の無事を祈るとして七草の入った粥を食べる風習です。お正月の御馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあるようです。昔からの風習にはたくさんの意味が込められており、関心させられます。

健康の基本は何と言っても毎日の食事にあります。忙しい毎日の中では、健康を考えて毎回食事を作ることは難しいですが、こんな行事をきっかけに、毎日の食事について考えてみるのもよいかもしれませんね。



先手必勝！予防が決めて！



寒くても子どもたちは外で元気に遊んでいます。校庭は霜が降りる等ぬかるんでいることが多いのですが、それでも鬼ごっこやサッカーなどよく駆け回っています。最近は縄跳びがブームのようです。

遊んだ後や体育の後、給食の前には特に意識して担任が、うがい・手洗いを呼びかけています。

うがい用の水筒の準備では御家庭にお手数をおかけしていますが、水筒があると、混んでいる水道でもスムーズにうがいができ、またうがいへの関心も高まるように感じます。引き続き御家庭の御協力をよろしくお願いいたします。



インフルエンザの流行の様子について

県内のインフルエンザの患者数が今シーズン初めて県内全域で注意報レベルを越えました。(栃木県1月7日発表) 今年是全国的にインフルエンザの流行が早く、栃木県でも昨シーズンより1か月早く注意報レベルを越えています。(例年は1月下旬から患者数が増加し2月に流行のピークを迎えます) 昨年からのインフルエンザによる学級閉鎖も60件近くになっています。これからの流行に注意が必要です。



手の洗い方に注意が必要です。30秒以上をかけて、指の間・手の甲・親指の周り・手首までしっかり洗いましょう。洗ったあとはペーパータオルやきれいなハンカチで水分を取りましょう。

ハンカチを持ってない子がいます。きれいなハンカチを持たせるようお願いいたします。



発育測定を実施しました。

今年度最後の発育測定を実施しました。4月から比べるとみんなひと回りもふた回りも大きくなりました。成長の様子を後日配布しますので御覧ください。発育には個人差がありますので、人と比べることはありません。体格がコンプレックスにならないように、その子なりの成長をしっかり見守ってあげたいと思っています。