



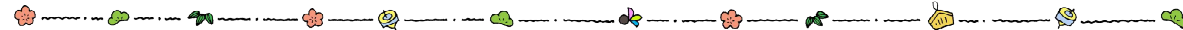
ほけんだより



れいわ ねん がつ か
令和7年1月8日
おが の しょうがっこうほけんしつ
小鹿野小学校保健室
すずき
鈴木

学校教育目標

仲よく力を合わせる子 明るく元気な子 進んで学習する子



いよいよ3学期がスタートしました！みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？健康にすごせましたか？

新しい年となった今がチャンス！今年（ことし）の目標（むくひょう）やチャレンジをひとつ考えて、気持ち（かんが）を向上（きょうじょう）させてみよう。

お休みモードからしっかりと気持ち（きもち）を切り替（か）えて、進学（しんがく）・進級（しんきゅう）を意識（いしき）した行動（こうどう）ができる（できる）といいですね。



1月のおしらせ

身体測定

9日（木）2時間目：1年

3時間目：2年

4時間目：3年

14日（火）2時間目：4年

3時間目：5年

4時間目：6年

色覚検査（希望者）

15日（水）6時間目：5竹

16日（木）1時間目：5松

17日（金）5時間目：4松

6時間目：4竹

成長の記録について

測定（そくてい）後（ご）、今回（こんかい）の身体測定（しんたいそくてい）の結果（けっか）を追記（ついき）した成長（せいちょう）記録（きらく）を配布（はいふ）します。確認（かくにん）とコメント（こめんと）記入（きじりゅう）をしたあ

とは、なるべく早（はや）めに学校（がっこう）へ返却（へんきやく）してください。

紛失（ふんしつ）が何件（なんけん）もありました。データ（た）は印刷（いんさつ）ができません

すが、書いて（か）いただいたコメント（こめんと）や旧（きゅう）成長（せいちょう）の

記録（きらく）は復元（ふくげん）できません。大切（たいせつ）に扱（あつか）っていただくよ

うご協力（きょうりょく）をお願い（ねが）いたします。



健康状態の把握にご協力ください

冬休み（ふゆやす）中に、このようなことがあった場合は、お早（はや）めにお知らせ（し）ください。

電話連絡（でんわれんらく）でも可能（かのう）ですが、聞き間違い（かまちがふせ）を防ぐため連絡ノート（れんらく）やメモ（めも）でお知らせ（し）いただくようご協力（きょうりょく）ください。

・大きなけがをした

・緊急連絡先（きんきゅうれんらくさき）、勤務先（きんむさき）が変わった

・日常生活（にちじょうせいかつ）に影響（えいきょう）の出る病気（びょうき）をした

・新たなアレルギー（あら）を発症（はつしょう）した

・常備薬（じょうびやく）が必要（ひつよう）になった

・その他（た）学校生活（がっこうせいかつ）で配慮（はいりょ）してほしいこと（こと）が増（ふ）えた



すいぶんほきゅう

水分補給してますか？

実は！！冬もたくさん汗をかいていることを知っていますか。

暖房の効いた乾燥した部屋や車の中、厚着による発汗、入浴、軽い運動など、気温の低い冬も気付かないうちにたくさんの汗をかいています。下のチェックリストのような症状がある場合、すでに**かくれ脱水**になっている可能性があり、注意が必要です。

- かくれ脱水チェックリスト -

- 口の中の粘つきを感じる。つばが少なく、飲み込みにくいことがある
- 皮膚がかさつく、肌にツヤがない
- 疲れやすく、眠たくなるような感じがする
- 便秘になる。便秘薬を使わないとスムーズでないことがある



△ わかりやすい かくれ脱水信号 △

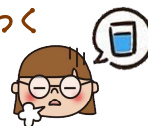
1 疲れやすい



2 眠い



3 ロヤのどがかわく



水分は一度にたくさん補給しても、血液内に吸収されたときにしかその効果を発揮しません。

そこで、効率のよい飲み方としておすすめなのが「点滴飲み」です。1時間にコップ1杯程度を目安として、こまめに継続的な水分補給をしましょう。一気に飲み切るのではなく、点滴のように少しずつ飲むことで、効率的に体が水分を吸収できます。

おすすめはミネラル入り麦茶。適度なミネラルを含み、糖分やカフェインはゼロ。赤ちゃんからお年寄りまで推奨されている飲み物です。



「つめ」が○だった人



10月:167人
11月:187人

210人中195人

「朝ごはん」が○だった人



10月:208人
11月:206人

210人中208人

「すいみん」が○だった人



10月:168人
11月:171人

210人中202人