

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
多摩市立西落合小学校
主任養護教諭 持麿 茜

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

皆さんは、今年ことしの目標もくひょうを立てましたか？どんな目標もくひょうを達成たっせいするにも、健康けんこうな心こころと体からだが必要ひつようです。今年ことし1年ねん、けがじこや事故じこ、病気びょうきに気きを付けて過つごしましょう。皆さんみなの毎日まいにちが、元氣げんきで充實じゅうじつした日々ひびになりますように。



＊1月の予定＊

項目	学年	実施日	その他
身体計測 	1年	12日(金)	・ <u>体育着</u> を持ってきてください。 ・ <u>頭の上</u> で髪 <small>かみ</small> を結 <small>むす</small> ばないでください。(ポニーテールやお団子結 <small>だんごむす</small> びをしてこないでください。)
	2年	15日(月)	
	3年	16日(火)	
	4年	17日(水)	
	5年	18日(木)	
	6年	19日(金)	

感染性胃腸炎にご注意ください！

保護者の方へ

感染性胃腸炎は、ウイルスが原因となり、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。感染力が非常に強く、1～2日の潜伏期間において症状が出ます。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが含まれています。嘔吐物や便から2次感染をしないように、適切な処理をし、手洗いうがいなどの予防をしてください。消毒には次亜塩素酸ナトリウム(衣類用漂白剤)が効果的です。

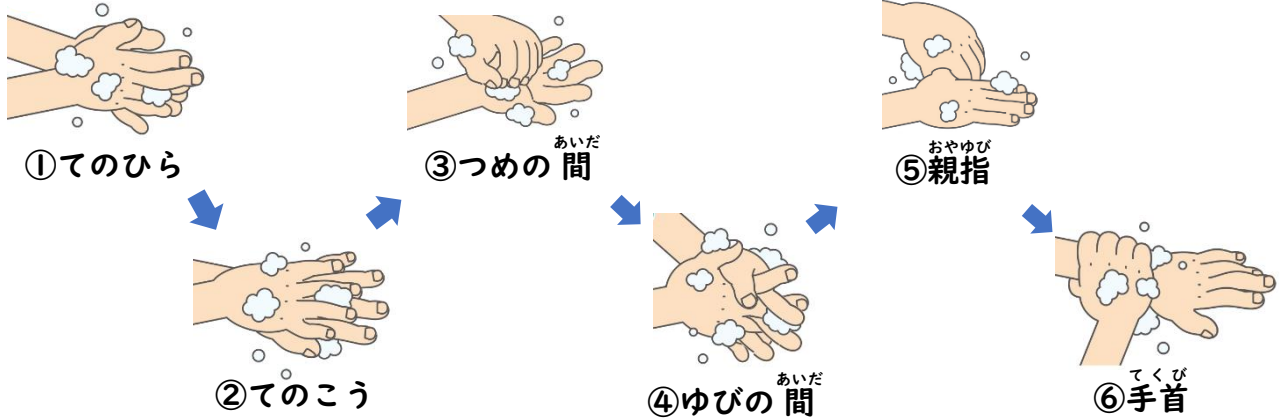
家庭でできる消毒液の作り方(原液濃度5%の場合)

- 衣類、調理器具、手で触れる部分の消毒 ⇒ 0.02%の消毒液を作る
500mlのペットボトル1本の水 + 原液2ml(キャップ半分)
- 嘔吐物、便のついた床などの消毒 ⇒ 0.1%の消毒液を作る
500mlのペットボトル1本の水 + 原液10ml(キャップ2杯)



きれいに手を洗おう

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界中で手を洗う設備が自宅にない人の数です。日本は、いつでも手が洗える設備が整っています。あとは、正しく手を洗う意識を一人一人がもつことが大切です。



★ N N N 週間 結果発表 ★

NNNカードの回収率は **92%**

毎日、目標が達成できた人は **81%**



児童の皆さんや、保護者の皆さんの感想をご紹介します。

児童

私は、この5日間は CD やラジオを聞いて過ごしました。普段どれくらいテレビを見ているのかがよく分かりました。

NNN週間のおかげで、NNN週間じゃないときでもゲームなどをやらないことに慣れてきました。

早く寝ることを心掛けたのでとてもいい気分です。これからも早寝を続けて、動画やテレビの見過ぎに気を付けます。

保護者

早めに寝ると朝の機嫌がとても良いので、これからも続けてほしいです。

率先して取り組んでいました。今年から妹も加わり、手本となっていた頼もしさを感じました。

ゲーム時間は親子で意識して守ることができました。(学校でこのような取り組みをしてもらえて、親も携帯との付き合い方を少し意識できました。ありがとうございます。)



保護者の皆様

ご協力ありがとうございました

