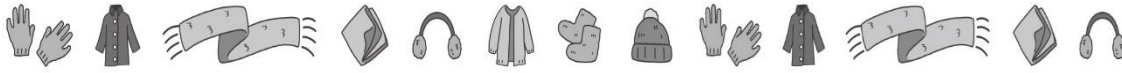


ほけんだより vol.8

令和6年 2月1日
横浜市立鴨志田緑小学校
養護教諭 菅原 衣世

が づ ほ け ん も く ひ ょ う た い り よ く
** 2月の保健目標 体力をつけよう **



みなさん、水分補給をしていますか？冬の脱水に注意！

さいきん ほけんしつ はきけ すつう しょうじょう らいしつ ひと おお はなし
最近、保健室に吐き気や頭痛の症状で来室する人が多くいます。よく話を
き いてみると、あさ ごはんのあと 学校では、一度も水分をとっていないという人
がほとんどです。寒いと、「のどがかわいた」という気持ちになりにくいですが、
にんげん からだ ひつよう すいぶんりょう ぶん ゆ おな だっすい は け すつう しょうじょう
人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。脱水は吐き気や頭痛などの症状を
お こしやすいですし、くつき かんそう ぶん ゆ たいない しんにゅう
起こしやすいですし、空気が乾燥する冬は、ウイルスが体内に侵入しやすくなって
います。ぶん ゆ すいぶんほきゅう が とても たいせつ なつ くら すいとう じさん
冬も、こまめな水分補給がとても大切です。夏に比べると水筒を持参する
ひと すく ぶん ゆ すいとう じさん
人が少なくなっていますが、冬も水筒を持参してこまめに水分をとるようにしましょう。



心も体もぽかぽかに！

ほけんいいんかい うんどういいんかい りゅうこう ていか たいりよく
保健委員会と運動委員会では、コロナウイルスの流行で低下した体力をつけるために、
12月からマラソンとストレッチを企画して、みなさんで取り組んできました。また、体
と いっしょに 心もぽかぽかにするために、あたた ことば こうかん
温かい言葉のメッセージ交換もはじまっています。2月も気持ちよく体を動かして、心も体もぽかぽかにしていきましょう！

が づ なかやす
2月のマラソン(中休み)
ねんせい が づ にち にち にち にち
2・4・6年生…2月2日(金)・6日(火)・16日(金)・22日(木)
ねんせい が づ にち にち にち
1・3・5年生…2月8日(木)・13日(火)・20日(火)
ひ じ ぶん こうてい あつ
☆マラソンの日は、10時30分までに校庭に集まりましょう！



えが お こうか
笑顔の効果



4年生の保護者の方へ 色覚検査実施のお知らせ

色覚検査の希望調査にご協力いただき、ありがとうございます。簡易検査を以下の日程で、希望児童に実施させていただきます。持ち物は特にございません。簡易検査の結果は、**眼科での相談が必要と思われる場合のみ**、個別にお知らせ致します。眼科での精密検査や診療は有料となりますので、受診の際は保険証をご持参ください。

色覚検査日程・・・2月2日(金)