ほけんだより

朝霞市立朝霞第五小学校保健室
令和８年１月８日発行 №９

＜1月の保健目標＞環境衛生に気をつけよう

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

＊１月の保健行事＊

１３日（火）	身体計測ひまわり・１・２年
１４日（水）	身体計測５・６年
１５日（木）	身体計測３・４年
１６日（金）	薬物乱用防止教室６年

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は、発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまでは出席停止になります。

※保護者の方へのお願い

インフルエンザや他の感染症等でお休みをする場合は、その期間中、毎日 tetoru の入力もお忘れなくお願いします。

感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる

②手のすみずみまで洗う
（手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など）

③泡や汚れをしっかり洗い流す

④せいけつなハンカチやタオルでふく

小学6年生のお子さんと保護者の方へ
二種混合予防接種【第2期】はお済みですか？

小学校6年生の方には、令和7年4月に『**二種混合（ジフテリア・破傷風）**』の予防接種のご案内をお送りしています。

この予防接種は、通常、乳幼児期に接種した『三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）、四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）』の追加接種となります。

免疫を維持するためには、この追加接種が大切になります。

予防接種は市内各医療機関で実施しています。**13歳の誕生日の前日までが無料**で受けられる期間となっていますので、まだ接種が済んでない方は**早めに接種してください。**

≪問い合わせ先≫
朝霞市健康づくり課予防係
（保健センター内）
048－423－4360

朝、起きられないはなまけているとは限らない

夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の５％、中学生の10％がかかるともいわれます。

▶▶▶原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

＊保健室からのお知らせ＊

冬休み中に治療が終わった人は、１学期に渡した「治療勧告書」を提出してください。もし、用紙をなくしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生にお知らせください。