

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
新宮町立立花小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく元気にすごせたいですね。おいしいものをたくさん食べたり、いつもよりよふかししたりした人も多いことでしょう。少しずつ、体も心も学校モードに切りかえていきましょう。いつもの冬よりかはあたたかい今年ですが、まだまだ朝や夕方は寒さを感じる日がつづきそうです。かぜやインフルエンザにも注意してすごしましょう。

ほけんだよりでは、今年もさまざまな健康についての情報をみなさんに伝えていきます。どうぞ今年もよろしくお願ひします。

・・・こんなことはないですか？・・・



やる気がでない・・・



食よくがない・・・



体がだるい・・・

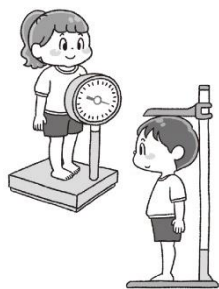


学習に集中できない・・・

からだがこのようになるとき、それは心のSOSのサインかもしれません。とくに冬休みなど、長く休みをすごしたあとにこのようになりやすいです。SOSのサインに気づいてあげられるのは自分だけです！「心と体のちょうしはどんなようすかな？」と、考える時間をとることができるとよいですね。

＊ 1月の予定 ＊ 3学期の発育測定 があります。

- 1ねんせい・・・ 1 / 10 (水)
- 2年生・・・ 1 / 11 (木)
- 3年生・・・ 1 / 10 (水)
- 4年生・・・ 1 / 12 (金)
- 5年生・・・ 1 / 16 (火)
- 6年生・・・ 1 / 17 (水)



・体着をわすれないようにしましょう。うわぎは着ていてもよいです。

・かみの毛の長い人は、頭の下のほうでむすんでくるようにしましょう。

☆2学期から、どれくらい成長しているかな？♪

・・・こんなふうにすごすと元気になるかも！おすすめ方法・・・



友だちとたくさん笑う！



なやみを話してみる



好きなことをして
気分てんかん！

こまめな水分補給でカゼ予防



❄️ 冬 はついつい水分補給を忘れがち。

❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給をわすれると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ 冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



「ポケットハンド」をしないで

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れていたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出さず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

