



# 新年あけましておめでとうございます!

みなさんは、今年の**健康目標**は立てましたか?新しい1年間を元気に過ごすための**健康目標**を立ててみましょう!

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。



ちなみに、尾花先生の健康目標は「ストレス解消で、心の底から健康になる!」です(\*^\_^\*)

## 冬休みモード >>> 学校モード

お正月気分から抜け出せないでいる人はいませんか?

スイッチ①



**【早起き】**  
決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。早起きをすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ②



**【朝ごはん】**  
朝ごはんを食べると体と脳が目覚めるだけでなく、1日のエネルギー源にもなります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

スイッチ③



**【運動】**  
寒い時こそ運動で体の中からポカポカに!体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

## ポケットハンドしていませんか?



「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れること。寒い日に、手が冷たくなると無意識に手をポケットに入れたくなるかもしれませんが、しかし、ポケットハンドの状態では、転んでしまうと、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。まだまだ、寒い日は続きます。寒い時には手袋をして、ポケットハンドをしないようにしましょう。



1月の  
保健目標は……

# ~かぜに負けない体をつくろう~

この時期は、空気も乾燥しているため、とくにかぜをひきやすい季節です。かぜに負けないためにも、この「あ・い・う・え・お」を心掛けて生活しましょう!

**あ** 運動で体の中からあたためる時は

**い** えに帰ったら石けんであたためる時は手を洗おう

**う** ウイルスはこまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

**お** やすみなさい早めに寝て疲れを取ろう

## かぜをひいてしまったら……

どんなに気を付けていてもかぜをひくこともあります。しかし、過ごし方次第で早く治せます。

## インフルエンザと かぜのちがいは?



|       | インフルエンザ                      | かぜ               |
|-------|------------------------------|------------------|
| 発熱    | 高熱 (38℃以上)                   | 通常は微熱 (37~38℃)   |
| 主な症状  | せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など | せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など |
| 症状の進行 | 急激                           | ゆっくり             |

たっぷり寝る。お風呂につかって体をあたためる。  
こまめな水分補給。  
食欲があれば、少しでも食事をとる。部屋を加湿する。



## ★今月の掲示物★



今月は、保健目標に合わせてかぜに関する掲示物にしました。ゲームをしながら風邪について考えられる「かぜのすごろくゲーム」も作成しました。



今年も、みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室からも全力でサポートしていきます(\*\_\*)

