

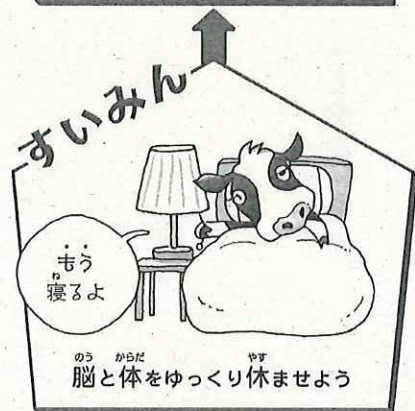
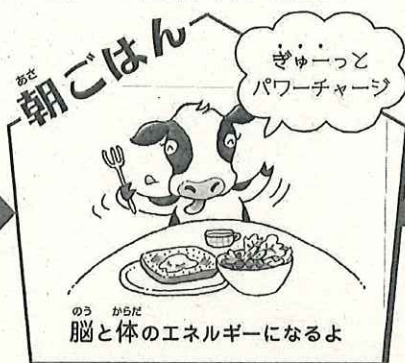
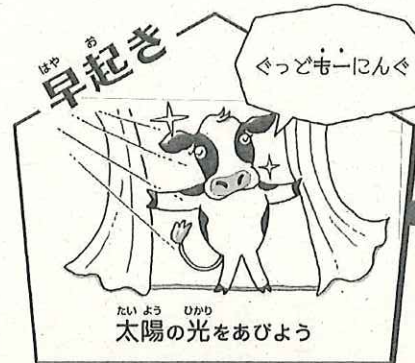
ほけんだより 1月

令和3年1月14日(木) 中川副小学校 保健室

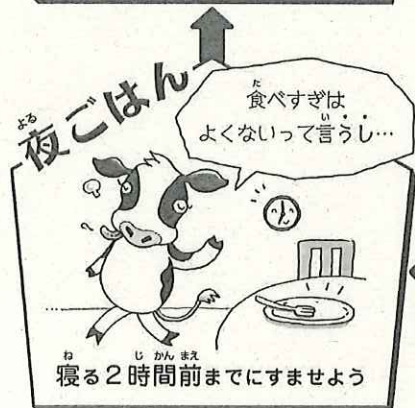
3学期がスタートしました。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。

健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、ゆっくり、しっかり、元氣な体づくりをしていきましょう。



生活リズムを整えて
もうーっと元氣な1年
にしよう!

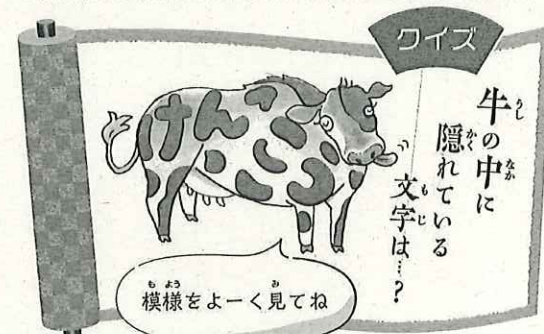


体の声を聞いてあげてね

頭 ポーっとして...
夜ふかしを
していませんか?
早起きから始めてみよう

目 なんだか疲れて...
ゲームやテレビの
見すぎかも! 目を
休める時間を作ろう

胃 ごちそうは
うれしいけど...
食べすぎていませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう



てあら こまめな手洗いでできていますか？

12月の保健日よりでは手の洗い方を紹介しました。今回は、手洗いのタイミングについて紹介します。もう一度確認してみましょう。



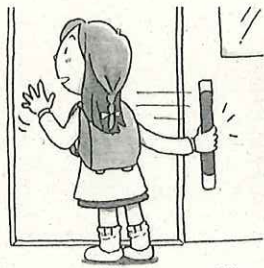
外から帰った後



トイレの後



せきやくしゃみをしたとき



たくさんの人がさわる場所を
さわったとき



食事やおやつの前

石けんをつけて30秒以上
洗いましょう。



☆ 気をつけて 冬の猫背 ☆



寒さでつい背が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でも、その姿勢が、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、身体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒い時も、ピンときれいな姿勢で！

☆ 今できる対策 ☆

部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…
(1月15日～21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- ☐ 棚やテーブルの上に物が山積み
- ☐ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ☐ 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまえば大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけのポイントは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん、れんこん、トマト、みそ、ナス、しょうが、きゅうり、カボチャ、ねぎ、パナナ、ニラ、なっとう

保護者のみなさまへ

新しい年が始まりました。感染症に関し、最も注意が必要な時期になります。学校の方でも予防を徹底していますが、ご家庭でもこまめな手洗いや十分な睡眠など、予防をお願いいたします。

なお、朝の健康観察でお子様の体調が悪い場合には、無理をされず、十分に休養をとらせてください。

* マスク着用について *

現在、コロナウイルスの感染者が県内にも出ており、油断できない状況です。しばらくは、マスク着用での学習が続きますので、3学期も必ずマスクを持参させてください。