

ほけんだより 1月

No.14 令和5年1月6日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）



「冬休みモード」から切りかえを！

あけましておめでとうございます。

ふゆやす あ げんき あ
冬休み明けも元気なみなさんに会えてホッとしています。

でも、学校の生活リズムになれなくてつらいという人も多いかも。休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。明日からまた三連休になりますが、『冬休みモード』から早めに切りかえられるようにしましょうね！

はや 早くねる！

「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをしないで、早めにねることを心がけましょう。朝スッパリ起きられますよ！



ちようしょく た 朝食を食べる！

あさ ひと おお ちようしょく ぎゅうにゅう
朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。たとえば、パンにバナナ、牛乳。

これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだ うご 体を動かす！

ひる からだ うご
昼のうちに体を動かしましょう。体育、外遊び、お手つだい…動いた

ぶん からだ やす ひつよう
分、体が休みを必要とするので、夜には自然に眠くなります。



「元気アップカード」で生活リズムを整えましょう！

ふゆやす はや がっこう せいかつ ととの げんき がっこうせいかつ おく
冬休みモードから早く学校の生活リズムに整え、元気に学校生活を送るようにしまし
う。明日の土曜日から1週間、「元気アップカード」にチャレンジしてもらいます。毎日の
せいかつ ととの げんき しゅうかん
生活をふりかえり、リズムを整え、元気をアップする1週間にしましょう！

☆1月のほけん目標☆ かんせんしょう よほう 感染症の予防をしよう



くふうで ふせこう 寒さ本番!



いよいよ1年の中で一番寒いことにさしかかります。かぜ・インフルエンザなどの『感染症』にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大切です。たとえば、着るもの・身につけるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

○下着（はだ着）をつける

○かさね着をする

○手ぶくろやぼうしを使う

○首・手首・足首をあたためる



他にも、少し長め・厚めのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたりと、すぐにできる「ちょっとした工夫」があります。でも、思ったよりきき目があるものです。

遊びや運動で体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、寒さに負けずにがんばっていきましょう。

マスクをしても… せきエチケット

せき・くしゃみをするときは・・・

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろんマスクも大事なせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをして大丈夫」ではないということです。感染症を予防するための方法は、『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることが大切です。

感染しないことが感染させないことにもなります。引きつづき予防対策を一人一人がしっかり行っていきましょう。

自分ができる感染症対策 をしっかり続けよう!