

ほけんだより1月

令和7年1月8日
陶小学校 保健室



新しい年がスタートしました。今年もお子さんにとって、健康で実りの多い一年になるよう願っています。保護者のみなさま、3学期もどうぞよろしくお願いします。

さて、インフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。ご家庭でも引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット（マスクの着用）等の感染症予防と、登校前の体調確認について、ご協力をお願いいたします。

起きる時間を10分早めてみましょう。寒くても余裕を持ってたくをしましょう。

寒い季節になって、「朝ますます起きられない」と、悩んでいるお子さんはいませんか。

● 朝は昨日より10分早く起きる

● 夜は昨日より10分早く寝る

これを、目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けてみてください。



いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分でしたら何とかできそうな気がします。そして、少しでも、早く起きたときにはほめてあげると、お子さんのやる気もアップします。

※健やかな成長のために小学生の間は9時間から12時間の睡眠時間が必要と言われています。

● あわてて家を出るとケガをすることに・・・

冬場は凍結して、地面が滑りやすくなっている箇所もあります。走って転倒し、ケガをする人を見かけます。学校まで歩いて登校しましょう。そのためには、ゆとりをもって家を出られるといいですね。

水分補給でカゼ予防



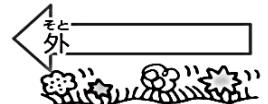
はついつい水分補給を忘れがち。

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シッと生えています。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忘れると、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。



ちょっとしたゆだんがかぜのもと



こたつでうたたね

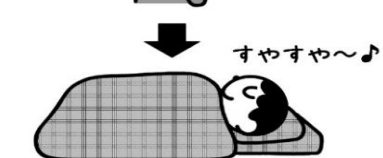
ZZZ...

てあらいいないでたべる



ゆだめ

かぜのひきははじめ・なおりかけは、ゆだんせず、ムリをしないで!



じどうよう
児童用ほけんだより

ひとよ
うちのひとと読みましょう

2025年^{ねん}がスタートしました。新しい^{あた}1年^{ねん}をどのように^す過ごしていくか、目標^{もくひよう}を立てましたか？どんな目標^{もくひよう}にも努力^{どりよく}を積み重ねることが大切^{たいせつ}です。その土台^{どだい}になるのは『元気な^{げんき}心^{こころ}と体^{からだ}』です。今年^{ことし}も、けがや事故^{じこ}、病気^{びようき}に気をつけて過ごしてくださいね。

♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節^{さむ きせつ}は、つつい屋^{おくない}内にこもりがちになり、体を動か^{からだ うご}す機会^{きかい}が減^へってしまいます。運動^{うんどう}は、ストレス^{はっさん}を発散^{はつさん}したり、生活リズム^{せいかつ との}を整えたり、体の成長^{からだ せいちょう}をうながしたりする効果^{こうか}があります。冬こそ、意識^{ふゆ いしき}して体を動か^{からだ うご}かしましょう。

運動の主な効果

ストレス^{はっさん}が発散^{はつさん}できる



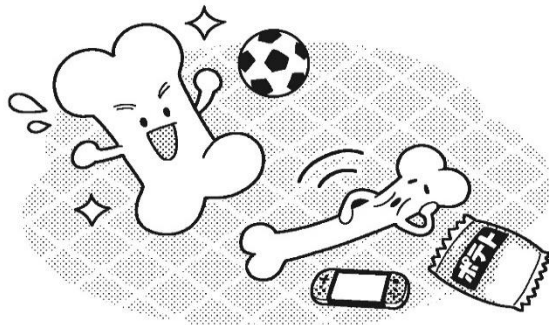
つかれて夜^{よる}はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事^{しょくじ}がおいしく食べられる



筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

さむ
寒いからといって

ポケット^てに手^いを入れて歩^{ある}くと危^{あぶ}ないよ

× ねこ背^ぜになるよ



ねこ背^ぜは首^{くび}の痛み^{いた}や肩^{かた}こり、消化不良^{しょうか ふりょう}など原因^{げんいん}になります。

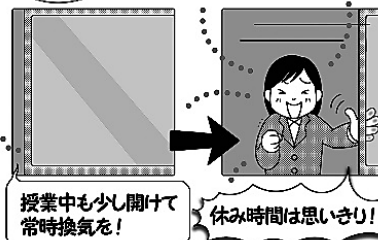
× 転^{ころ}んでも手^てがつかないよ



ポケット^てに手^いを入れていると、転^{ころ}んだとき手^てがつかず、けがをすることがあります。

集団^{しゅうだん}の場^ばでは…

換気^{かんき}の徹底^{てきてい}！



授業中^{じゅぎょうちゅう}も少し開^{ひら}けて常時換気^{じょうじかんき}を！

休み時間^{やすみじかん}は思いきり！

今年^{ことし}も
元気に
過ごしましょう

© 少年写真新聞社 2024