

♪じどうようほけんだより♪

ほけんだより 1月号



令和6年1月15日

藤沢市立大庭小学校保健室

2024年が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？今年も元気に過ごすことができるように規則正しい生活をしましょう。1年の最後の学期も元気に過ごすことができるように、学校モードに少しずつ生活リズムを整えていけるといいですね。

1月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。



しんねん けんこうもくひょう かんが
新年の健康目標を考えましょう！

◆ 体の調子？

- ☐ 元気いっぱい！
- ☐ まあまあ
- ☐ あまりよくない



ちょうし わる かんが
調子が悪いのはどこ？ 体をもっと元気にするには？

◆ 心の元気は？

- ☐ 元気いっぱい！
- ☐ ちょっとエネルギー不足かも
- ☐ ストレスでぐったり



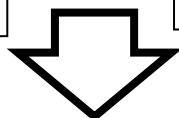
ストレスになっているものはなに？
心をもっと元気にするには？

◆ 生活リズムは？

- ☐ ぐっすり寝て、もりもり食べて、
元気なうちも出たよ！
- ☐ ややみだれぎみ
- ☐ もうガタガタ...



生活がみだれている原因はなに？
整った生活リズムをつづけていくには？



2024年は、こんなことを心がけるよ！



◎よい睡眠のためのおすすめ習慣

ぜひやってみよう！

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる

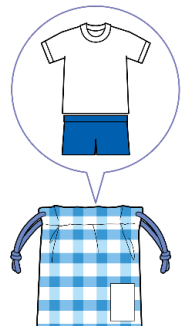


寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



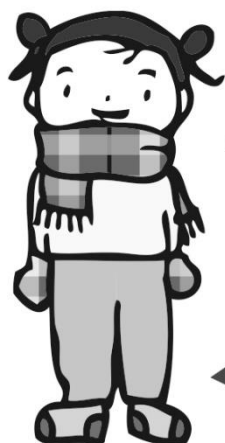
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

◎最後の発育測定があります。一年間の成長を確認しましょう。

日付	対象学年	準備すること	
1月11日（木）	5年生	① 髪の毛を高い位置でとめないでここう。 	② 体育着を準備しよう。 
1月12日（金）	6年生		
1月15日（月）	3年生		
1月22日（月）	4年生		
1月17日（水）	2年生		
1月18日（木）	1年生		
1月19日（金）	おおば級		

◎寒さ対策！キーワードは＜3つのくび＞です！

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで

〔てくび〕 長そでのふくや手ぶくろで

〔あしくび〕 たけの長いパンツやくつ下で



○手洗いの励行と手順の確認について

朝・晩は気温が下がりぐっと冷え込むようになってきました。インフルエンザやノロウイルス、感染性胃腸炎などにも注意が必要です。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」についてもう一度ご家庭で励行とご確認いただけたらと思います。

＜手洗いチェックポイント＞

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後等こまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチで拭き取っているか



先月号でもお話しましたが、ハンカチやタオルで拭き取るまでが手洗いです。

ランドセルに予備のハンカチを入れておくといざという時に使うことができます。

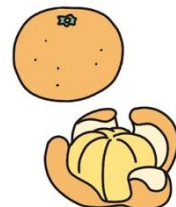


ミカン^きを食べたら黄色^{いろ}くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱい広がる甘酸っぱい味もさることながら、ビタミン C がたっぷりで風邪予防にも効果的で、たくさん食べたくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べた後、手のひらや鼻がなんだか黄色になってきた・・・そんな経験はありませんか？

これは、「柑皮症（かんひしょう）」といって、カロテンのとりすぎが原因でおこるものです。他にもカロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャ等）を食べ過ぎても同じ症状が出ます。

食べる量を減らせば、自然になおるので、受診や治療の必要はありません。『食べ過ぎているよ』という、体からのサインと考えるといいかもしれませんね。



○お家での健康観察をより一層丁寧をお願いいたします。

朝少し調子がわるい、いつもと様子が違うなど、ふだんと様子が違う場合、

学校に着いてから体調不良となる場合が多いです。

いつもと違う場合は、無理をせずに休養をしましょう。

<体調のチェックポイント>

- ☐鼻水 ☐顔色が悪い ☐だるい ☐せき
- ☐ぼーっとしている ☐頭痛 など

「いつもとちがう？」と^{かん}感じたら、それは、カラダからのメッセージ



ふ ゆ し つ ど か ん り ち ゆ う い 冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は湿度のコントロールには、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。

なぜなら、こうした感染症のウイルスは湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%（40～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。

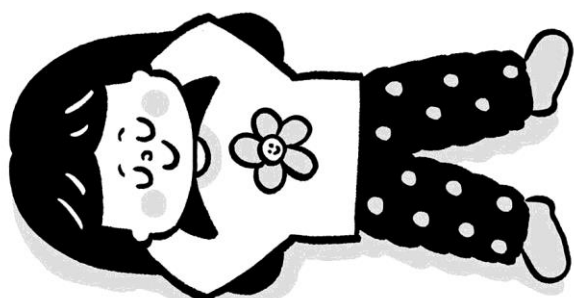
様々な工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう。



◎「やらない」健康法

お家でできることからお子さんと一緒にチャレンジしてみてください。

ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかが？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。