

# ほけんだより

1月号



あけましておめでとうございます。

14日間の冬休みが終わり、思い出に残る時間  
を過ごすことができたことと思います。冬休

み中の出来事など、ぜひお話を聞かせてくださいね。

さて、先週から3学期が始まりました。始業式では、みなさんの元気な顔  
を見ることができて、とても嬉しく思いました。3学期も元気に学校生活を  
送ることができるよう、体調管理に努めていきましょう。



## せいかつ 生活リズムチェック実施中！

1月8日から1月15日まで生活リズムチェックを実施しています。冬休み  
で生活リズムが乱れた人も多いのではないでしょうか？

生活リズムが整うと、朝の目覚めがよくなったり、授業に集中しやすくなったりします。長期休み明けは、生活リズムを戻すのに少し時間がかかることがあります、あせらず、できるこ

とから一つずつ取り組んでいきましょう。

### 生活リズムを戻すポイント

- 体を動かす
- いつもより長めにお風呂につかる
- メディアの時間を少し減らす
- 少しだけ早めに布団に入る
- 朝ご飯をしっかり食べる



がつごう  
1月号

1月13日 檻 小学校保健室

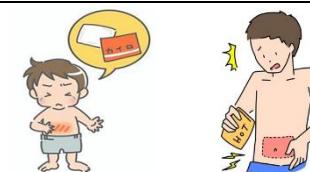
### 1月の保健目標

- 風邪の予防に努めよう。

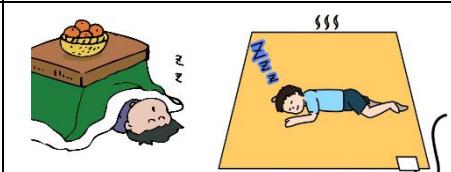
## ちゅうい 低温やけどに注意！

低温やけどとは、熱湯のようなとても熱いものではなく、カイロやこたつなどあまり熱くないものに長い時間ふれて起こるやけどのことです。低温やけどは痛くないので気づきにくく、知らないうちに、皮膚の深い部分までダメージを受けてしまうことがあります。カイロを使うときやこたつに入る時は、ときどきあてる場所を変えたり、長い時間おなじ姿勢でないようにしたり、工夫しましょう。

カイロを直接肌に直接貼らない。



こたつやカーペットで寝ない。



かぜよぼう

## 風邪予防ってどうしたらいいの？

曾於市内では、11月から風邪やインフルエンザが流行しています。風邪をひかないようにするには、普段の生活の中で予防することが大切です。例えば、手洗いやうがい、生活リズムを整えることなどがあります。また、寒い季節は空気が乾燥し、喉や体が知らないうちに渴きやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。体の調子を整え、元気に過ごすためにも、毎日のちょっとした心がけが必要です。

水分補給で  
カゼ予防  
よぼう

すいほん ほきゅう わず  
冬 はついつい水分補給を忘がち。

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。

