

ほけんだより

1 月号



1月13日 檉 小学校保健室

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。

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。



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のでしょうか？

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もありますが、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

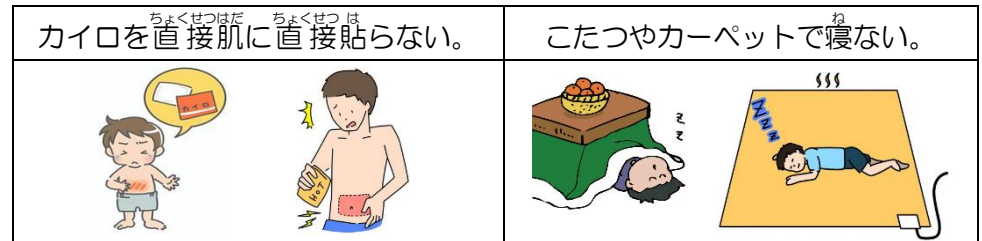
- 体を動かす
- いつもより長めにお風呂につかる
- メディアの時間を少し減らす
- 少しでも早く布団に入る
- 朝ご飯をしっかりと食べる



生活リズムチェックシート		学年・組別 ()	
氏名	性別	学年	組別
1	男	1年	1組
2	女	1年	2組
3	男	1年	3組
4	女	1年	4組
5	男	1年	5組
6	女	1年	6組
7	男	1年	7組
8	女	1年	8組
9	男	1年	9組
10	女	1年	10組
11	男	1年	11組
12	女	1年	12組
13	男	1年	13組
14	女	1年	14組
15	男	1年	15組
16	女	1年	16組
17	男	1年	17組
18	女	1年	18組
19	男	1年	19組
20	女	1年	20組
21	男	1年	21組
22	女	1年	22組
23	男	1年	23組
24	女	1年	24組
25	男	1年	25組
26	女	1年	26組
27	男	1年	27組
28	女	1年	28組
29	男	1年	29組
30	女	1年	30組
31	男	1年	31組
32	女	1年	32組
33	男	1年	33組
34	女	1年	34組
35	男	1年	35組
36	女	1年	36組
37	男	1年	37組
38	女	1年	38組
39	男	1年	39組
40	女	1年	40組
41	男	1年	41組
42	女	1年	42組
43	男	1年	43組
44	女	1年	44組
45	男	1年	45組
46	女	1年	46組
47	男	1年	47組
48	女	1年	48組
49	男	1年	49組
50	女	1年	50組
51	男	1年	51組
52	女	1年	52組
53	男	1年	53組
54	女	1年	54組
55	男	1年	55組
56	女	1年	56組
57	男	1年	57組
58	女	1年	58組
59	男	1年	59組
60	女	1年	60組
61	男	1年	61組
62	女	1年	62組
63	男	1年	63組
64	女	1年	64組
65	男	1年	65組
66	女	1年	66組
67	男	1年	67組
68	女	1年	68組
69	男	1年	69組
70	女	1年	70組
71	男	1年	71組
72	女	1年	72組
73	男	1年	73組
74	女	1年	74組
75	男	1年	75組
76	女	1年	76組
77	男	1年	77組
78	女	1年	78組
79	男	1年	79組
80	女	1年	80組
81	男	1年	81組
82	女	1年	82組
83	男	1年	83組
84	女	1年	84組
85	男	1年	85組
86	女	1年	86組
87	男	1年	87組
88	女	1年	88組
89	男	1年	89組
90	女	1年	90組
91	男	1年	91組
92	女	1年	92組
93	男	1年	93組
94	女	1年	94組
95	男	1年	95組
96	女	1年	96組
97	男	1年	97組
98	女	1年	98組
99	男	1年	99組
100	女	1年	100組

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いることで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いないようにしたり、工夫しましょう。



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渇きやすくなるので、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。

こまめな水分補給でカゼ予防

冬

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ビッシリと生えています。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。