

ほけんだより 1月



新しい年がはじまりました。今年は、どんな年になるかワクワク楽しみですね。
勉強やスポーツを頑張ったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気を付けましょう。

1月保健目標



生活のリズムを整えよう



本年もどうぞ
よろしくお願
いいたします

◎1日3食、栄養バランスのよい食事をする

◎適度な運動をして体力をつける

◎夜はぐっすり眠る

◎早寝早起きする

◎感染症予防を心がける

◎上手にストレスを解消する

◎「つかれたな」と思ったら、早めに休む



かんせん よ ぼう 感染予防 の 基本 は て あ ら 手洗い です！

冬はインフルエンザやウイルス性
胃腸炎などの感染症が流行する
時季です。手のひらや指に細菌や
ウイルスがついた状態で、自分の
目・鼻・口などの粘膜を触てしま
うと、感染症にかかる可能性があ
ります。そのため、こまめに石けん
で手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



きむ—い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。



夏だけじゃない！ 冬も脱水に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏より乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あんまり水分を取らなくなり、身体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分が少ないため、「脱水」が起きやすくなります。

冬もこまめに温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他の人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。



3学期身体測定

1月 9日(金)・・・6年生・5-1
13日(火)・・・5-2
14日(水)・・・4-2
15日(木)・・・3年生
16日(金)・・・2年生・4-1
19日(月)・・・1年生
22日(木)・・・たけのこ



2がっきらいしつじょうきょう 2学期来室状況

内科	外科	その他	合計
206人	364人	145人	715人