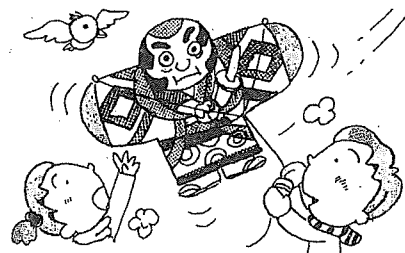


ほけんだより 1月

新しい年になり、みなさんもはりきって生活しているのではないのでしょうか。今年のみなさんの目標は何ですか。目標に向けて一歩一歩前に進み、すばらしい一年になるといいですね。

令和6年1月10日
横浜市立矢部小学校
保健室



1月の保健目標 生活のリズムを整えよう

手を洗うタイミング



風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!



今年は何が「おめでたい」?

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多はず。でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか?

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい! という意味なんです。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることも。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう!」の気持ちで喜んであげてくださいね。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

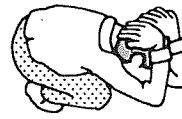
サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくれる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに

手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐにだせるよ!」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒いときは手袋をして、転倒に注意しましょう。



感染性胃腸炎ってなに?

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など



インフルエンザと風邪の違いは?

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな 穴があいてしまったカルタの札に正
ことば しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とつてもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆふね 湯船につか	かし 菓子	はやね 早く寝	おな お腹いっぱい

朝起きて 気分すっきり にあたると

休みでも 起きる時間

ぐちそうも ぐちそうさま

食べたら力が 湧いてくる

体ほかほか 寒へても

夜は 次の日も元気

お風呂は 温まる

食事前 バイキンバイバイ

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!