

ほけんだより 1月号

令和5年1月13日(金)

神田小学校 保健室

《1月の保健目標》

こまめに
空気の入れ替えを
しよう。



しんねん
新年

あけましておめでとございます



新しい年が始まりました。3学期も子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように保健室からも支援していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

寒くて乾燥している日が続ひています。手洗いうがいを徹底し、家族みんなで体調管理や風邪予防をしつかり行ひ、寒さに負けずに元気に過ごしましよ。



お休みモードから学校モードへ！ 朝の習慣をシフト！

楽しかった冬休みが明けて、学校が始まりました。頭では分かっていても、気持ちと体がまだまだお休みモードの人も多いのではないでしよ。学校モードに切り替えるために、夜と朝の習慣を気をつけてみましよ。

	<p>猫: 休み明け、こんなことあるよねえ</p> <p>犬: そんなときは！</p> <p>あさお 朝起きるのがつらい・・・ もう少し寝ていたい・・・</p>	<p>睡眠時間を確保するために、遅くても21時までにはお布団に入りましよ。眠くなくても入るのです。</p>
	<p>あさ 朝は食欲がなく、朝ごはんを食べたくない・・・</p>	<p>朝ごはんは、1日を元気に過ごすエネルギー！何でもいいので、毎日少しだけでも食べましよ。</p>
	<p>なか お腹がいたい・・・ 最近うちが出ていない・・・</p>	<p>毎朝同じ時間にトイレに行つて、便座に座つてみましよ。お腹を温めて水分をしっかりと取ると、うちが柔らかくなります。</p>
	<p>もう寝る時間なのに、全然ねむくない・・・</p>	<p>寝る前のゲームやスマホは脳を自覚めさせてしまうのでやめましよ。日中に外で元気に遊ぶと気持ちよく眠りにつづけるよ。</p>

3学期、何か心配ごとがある場合は、保健室にいつでも相談にきてください！

冬休み歯みがきカレンダーの取り組みありがとうございました！

ほとんどの人が毎日3回、しっかりと磨けていて、素晴しかったです。これからもつづけましよ。
令和4年度3学期の大久保学園はみがきカレンダーをお配りいたしますので、ぜひご家庭でご活用ください。

寒い冬には・・・「温活」してみませんか？



温活とは、体を温めて、体温をあげる活動のことです。最近では平熱が低い人も増えてきているのですが、体温が1℃あがると、免疫力が5～6倍になり、風邪をひきにくくなったり、病気にかかりにくくなったりします。

その① 温かいご飯



毎日の食事から冷えない体づくり！体を温める食べ物は、赤・黒・オレンジ色などの濃い色のものです。生野菜サラダをかぼちゃの煮物などにすると良いでしょう。

その② 温かいお風呂



毎日温かい湯船につかり、血めぐりをよくしましょう！血流がよくなると、体の内側から温まります。入浴剤等も使って、湯冷めしないようにしましょう。

その③ 体温まる運動



全身運動で筋肉を動かしましょう！筋肉がつくと、体の中で熱が作られ続け、冷えにくい体になります。この時期はなわとびがおすすめです！準備運動をしっかりとしてから、運動しましょう。

その④ 温かい服装

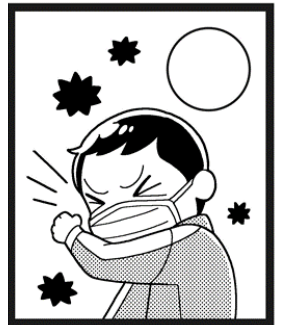


冷えを防ぐには、「頭寒足熱」が効果的。薄手の重ね着で空気の層をたくさんつくりましょう。特に肌着は保温効果が高いので、発熱インナーやはらまきを上手につかきましょう。

やってみよう！かぜ・コロナウイルス・インフルエンザにかからない・うつさない ☆「さ・し・す・せ・そ」かるた☆

この文に当てはまる絵を下から探して、○の中に初めの文字をいれてね。

さ 寒さに負けず、体をしっかり動かそう！
 す 好き嫌いせず、3食食べよう
 そ 外から帰ったら、手洗いうがい
 し しっかり眠れば、いちにち元気
 せ せきエチケットを忘れずに



今年に入ってから神田小でも、インフルエンザにかかったり、体調を崩したりする人が出てきました。まだまだコロナウイルスも猛威をふるっていますので、学校内で感染を広げないために、神田の子全員で毎朝の健康観察と検温、規則正しい生活を頑張りましょう！
 具合が悪い時は無理をせずゆっくり休み、元気になってから、学校に来てください！

