

ほけんだより 1月

島屋小学校 保健室
令和4年1月号

2022年になりました。いよいよ3学期です。今年もよろしくお願いします！
お正月はゆっくりできましたか？夜中12時まで起きて家族と年明けをむかえた人、ごちそうをお腹いっぱい食べた人、ごろごろして過ごした人もいます。みなさんが、お正月を楽しむことができていたらうれしいです。
ですが、今もまだお正月気分の人はいませんか？お正月ののんびりした生活から切り替えて、生活リズムを整えましょう！
今のクラスで過ごすのも、残り3か月です。毎日を大切に過ごしてください。



お正月モードから切り替え！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



災害をを完全に防ぐことはできません。ですが、ふだんから災害に備えておくことで、災害が起きたときの被害を減らすことはできます。
学校の避難訓練、家からの避難のしかた、避難のときのルールなど、確認できていますか？

あとから後悔しても、失ったものはもどってきません。もしもの時のために、しっかり備えをして、自分や大切な人の命を守ることができるようになりましょう！

毎朝の健康観察をお願いします

アプリを利用した健康観察が始まりました。多くのご家庭で登録を
していただいております。ありがとうございます。一方で、登録してく
ださったご家庭において、健康観察の入力忘れが増えております。
健康観察をせずに登校したお子様がいた場合は、毎朝、担任が体温や
体調を確認しなければなりません。お忙しいとは思いますが、学習
時間の確保のため、ご家庭で毎朝の健康観察をお願いいたします。

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。

「阪神・淡路大震災」です。多くの人々や建物が被害を受けた

大災害でした。この大震災をきっかけに、

- ・ふだんから災害に備えること
- ・ボランティア活動を広く知ってもらうこと

を目的に、1月17日は「防災とボランティアの日」とされました。

守ろう！避難時の『お・は・し・も』



かぜを ひきやすいのは…

きちんと手洗いをしないことがある人

こまめに手洗い
しよう！



食べ物の好ききらいが多い人

栄養バランス
を意識しよう！



夜おそくまで起きている人

早ね早起きで
睡眠不足を
防ごう！



運動をあまりしない人

寒さに負けず
外で遊ぼう！



部屋の空気を入れかえない人

ストレスがたまっている人

リフレッシュ
することを
心がけよう！

寒くても
換気をしよう！



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！

コロナもインフルもかぜも…予防方法は同じです



心配な症状があるときは、
人との接触をさけて、
病院で診てもらいましょう。



見逃さないで！
からだの
サイン

目
しょぼしょぼする



のど
イガイガする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」という
からだからのメッセージかもしれません。
気づいたときは、早めの対処を。

頭
ガンガンする、
ぼんやりする



鼻
つまっている、
鼻水が出る



おなか
苦しい、
ゴロゴロする



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細
い毛のようなものがびっしり生え
ています。びっくりですね。これの名前
は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入
ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出
します。でも、水分が足
りなくて粘膜が渴くと、
線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきた
ウイルスなどは、鼻水
や痰と一緒に体
の外に出されます。鼻
水や痰のほとんどは水
分です。



3 かぜやインフル
エンザになってし
まったら、熱や下
痢、おう吐で体か
ら水分がたくさん
出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです