



# ほけんたより

2024. 1. 18(木)

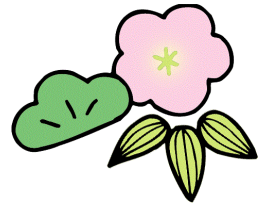
敷島南小学校

保健室

## ことし 今年はどうなるのかな😊

2024年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆さんは、今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要ですね。今年1年、けがや病気に気をつけて過ごしていきましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています!



## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか? 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ/①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ/②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ/③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## いつもの手洗い 正しくできてる?

**30億人**。何の数字でしょうか。答えは、世界中で、石けんと水で手を洗うためのものが、家がない人の数です。日本では、手洗いの環境が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防をすることができます。

### ゆびさき 指先

手のひらに指を立てて、手のひらでこする



### てくび 手首

反対の手でつかみ、ねじるように洗う



### おやゆび 親指

反対の手で親指をつかみ、ねじるように洗う



### ゆび あいだ 指の間

指を深く組んで、指の間をもみ洗いする



### て 手のしわ

しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる



# からだの中もかわきます

冬場は、からだの中も乾燥することを

知っていますか？  
鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたらけなくなります。



そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。寒い季節も、こまめな水分補給をすることがとても大切です！！



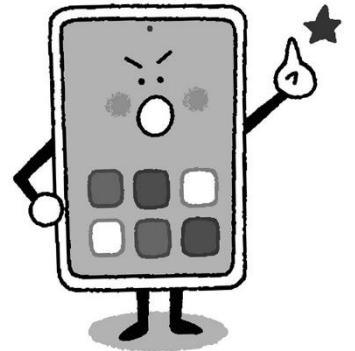
# 性暴力にあいそうになったら

- 「いやだ!」「やめて!」とはっきり言う
- とにかく「逃げる」その場から離れる
- 先生や家族など信頼できる大人に伝える



# ネットリテラシーを身につけよう

SNSに悪口や個人情報をアップしないこと



# 穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、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。穴があいてしまったカルタの札に正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

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて  
気分すっきり  
にあたると

起きる時間  
休みでも

ごちそうさま  
ごちそうも

沸いてくる  
食べた力か

体ばかばか  
寒くても  
で遊んで

夜は  
次の日も元気

温まる  
お風呂は

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うと風邪の原因に

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!