



堺市立浜寺石津小学校
保健室
NO.9
R7. 1. 16

1月 保健目標:外で元気よく 体を動かそう!

新しい年を迎え、3学期がスタートしてから一週間が経ちました。みなさん、年末年始は楽しく過ごすことができましたか?生活リズムが乱れて体調を崩してしまった人はいませんか?3学期は学年のまとめともいえる大切な時期です。また、次の学年に上がる準備もしなければなりません。まずは、「冬休みモード」から「学校モード」に切り替え、気持ちを新たに生活リズムを整えていきましょう。

近隣校では、インフルエンザや胃腸炎などが流行しています。普段から手洗い・うがい・換気などの予防を心がけ、栄養と休養をとって免疫力を高めておくことが大切です。また、休み時間には外へ出て、寒さに負けずしっかりと体を動かし体力もつけるようにしましょう。

《20日から24日は、「せいかつしらべ週間」です!》

★「はやね・はやおき」

体がぐんぐん成長し、病気に対抗する力を強くします!

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。



★「あさごはん」

体と脳が自覚め、元気に活動する一日のエネルギーになります!

食べる習慣がない人も、一品から少しずつでも、まず食べる習慣を!



★「はみがき」

むし歯ゼロをめざして、朝も夜も鏡を見ながら、みがき残しのないていねいな歯みがきをしましょう。



★「はいべん」

朝にゆっくりはいべんができると、気持ちよく過ごせますね。

トイレタイムのために毎朝15分のゆとりをつくっていきましょう。



★「メディアの時間」

テレビやゲームなどのメディアの時間は、1日2時間までにしましょう。

また、メディア機器から出るブルーライトを夜に浴びると体内時計が乱れてしまうので、寝る2時間前までにはやめるようにしましょう!



「ポケットハンド」を
していませんが

「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なくな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、転んだ時。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、大げがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」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。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



* 保護者のみなさまへ *

3学期が始まりました。お子さまのご家庭での様子はいかがでしょうか。規則正しい生活が送れていますか?来週は、「せいかつしらべ週間」です。毎日の生活を振り返り、健康的な生活ができているかをチェックします。ご家庭でもお子さまの様子を見守っていただけたらと思います。

《2学期せいかつしらべ週間「お家の人から」より》

- 2学期の「お家の人から」より、一部を紹介します。
- 早く寝るようになってから、朝、あせらずに用意ができるようになったね。
- 週末も平日と同じように早く寝るようにしましょう。
- メディアの時間を少し減らすことができました。これからも続けましょう!
- 規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごそう!

メディア機器を使用する時間が長いことや就寝時間が遅いことは、本校の大きな課題です。実際、「メディア」や「はやね」に関するコメントは毎回多く寄せられています。児童たちも、この2つには問題意識を感じており、改善したいと考えているようです。保健委員会からも、始業式に1・2学期の結果を踏まえたせいかつしらべの啓発を行いました。本校でも児童のより良い生活をめざして、生活改善に努めてまいります。ぜひご家庭でも、お子さまの日常において気にかかるところがございましたら、お声かけいただきますようどうぞよろしくお願いいたします。

による
による

正しい道ただ みち とおを通してて あ ふせ 手荒れて あ ふせを防ごう!

ふゆ 冬になると、手指が赤紫てゆび あかむらさきっぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れてわ血ちが出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防よぼうすることもできます。
はだ お肌はだぷるぷるへびさんが通った道とお みち いを行って、正しいただ予防法よぼうほうを知ろう。



て あら 手を洗うときは

みず あら 水 <small>みず</small> で洗 <small>あら</small> う	ゆ あら 湯 <small>ゆ</small> で洗 <small>あら</small> う

て あら お 手を洗い終わったら

ハンカチでふく	そのまま自然乾燥 <small>しぜんかんそう</small>
---------	---------------------------------

そと で 外に出るときは

てぶくろ 手袋 <small>てぶくろ</small> はしない	てぶくろ 手袋 <small>てぶくろ</small> をする
----------------------------------	---------------------------------

○ カサカサは手荒れて あの始まりはじのサイン。ハンドクリームなどをぬっかんそう ふせて乾燥ふせを防ごう。

○ お湯ゆで洗あらうと、細菌さいきんな侵入しんにゆうを防ぐ皮脂ふせがとれてしまうよ。冷たくてつめも水みずが一番いちばん。どうしても我慢がまんできないときはぬるめのお湯ゆにしよう。

○ すいてき 水滴かが乾かわくとき、肌はだの水分すいぶんも一緒いっしょに奪うばってしまうよ。ハンカチで優しくやさふきとろう。

て 手がカサカサしてきたら

き 気に <small>き</small> しない	ハンドクリームをぬる
---------------------------	------------

○ からだ ひ ち なが わる 体が冷ひえると血ちの流れながが悪わるくなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋てぶくろをして冷つめたい空気くうきから手てを守まもろう。

ゴール

よぼうほう これで予防法よぼうほうはばっちり。たいさく できることたいさくから対策はじを始めよう。

