



小羽山小学校保健室
R6. 1. 23

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みな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。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！

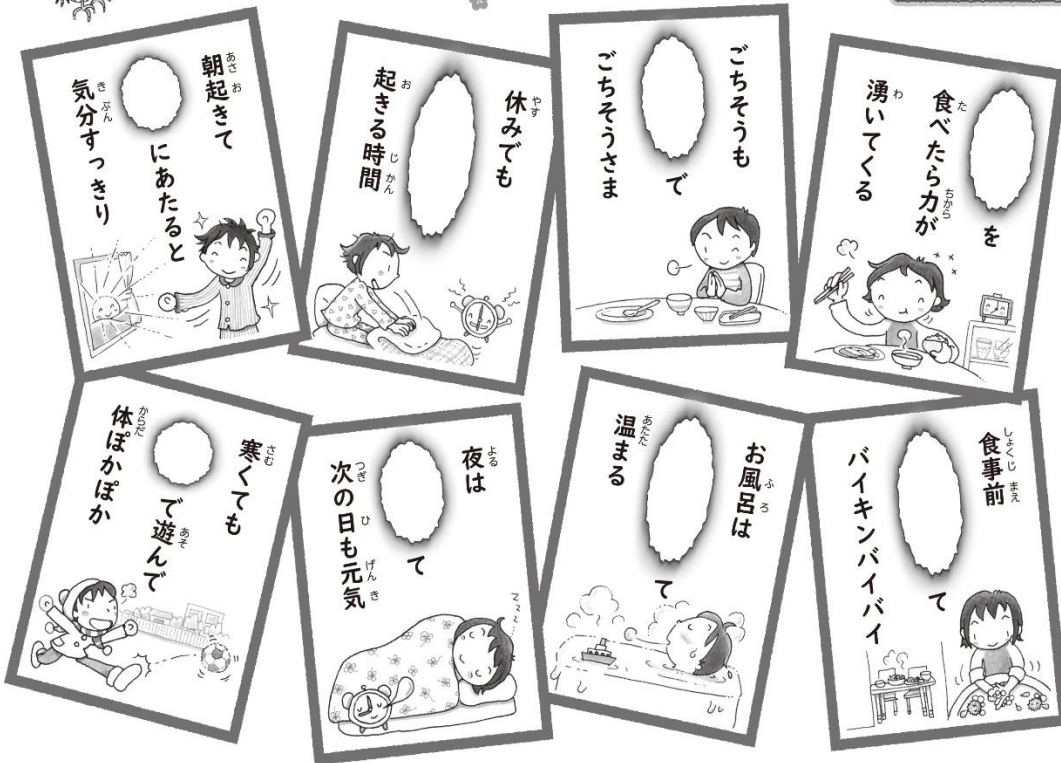


穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、
たのしくなった龍が「ボウッ！」
つついっ火を吹いてしまいました。
穴が空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
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



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おうと風邪の原因に

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！

「ポケットハンド」を していませんか

「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たくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、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、大けがにつながります。

「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。



寒くても換気しよう

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

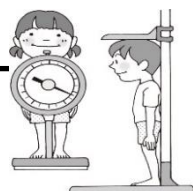
“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

保健室からのお知らせ

前期・後期制に伴い、今年度より冬休み明けの成長測定を中止しています。なお、自分がどのくらい成長したかを知りたいという人は、個別に測定し成長の記録も配付しますので、保健室まで気軽にどうぞ！



2月及び3月のスクールカウンセラー来校の案内を出しています。今後の来校日は、2/6(火)・2/20(火)・3/4(月)・3/7(木)いずれも午後です。面談を希望される方は、担任または保健室までご連絡ください。

