

◎ ほけんだより 1月号



令和4年1月11日(火)

山佐小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

今日から新学期が始まりました。新たな目標や挑戦してみたいことに向かって進み始めている人がいるかもしれませんね。これからの時期は、かぜ症状やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。手洗い、うがいや衣服の調節などで、予防をしましょう。そして、2022年も健康に気をつけ、充実した1年を過ごせるといいですね。

* 健康な一年は“よく寝て、よく食べ、よく動く”ことから！ *

よく寝る・・・夜ふかしをしないで、しっかり睡眠をとろう。

そして朝は早く起きよう！

よく食べる・・・好き嫌いをせず、一日3食きちんと食べよう。

特に朝ごはんは抜かないようにね！

よく動く・・・昼間は外で元気に体を動かそう。

おうちのお手伝いができるといいですね。



おうちの人と一緒に読んでくださいね。

○1月 スクールカウンセラー来校日○

1月19日(水) 10:20~13:20

相談のご希望のある方は学校までお知らせください。

高橋先生からメッセージです！

山佐小学校のみなさんこんにちは♪寒い日が続きますね。体に気をつけて過ごしてください。

今のような寒い季節は、いつもより、心の中でいろんなことを考える時間も多くなります。頑張っている毎日の中でも、苦しいこと、悲しいことはどうしてもありますよね。そんな時は無理をせず、ぜひ相談してください。待っています。
スクールカウンセラー 高橋尚子

保護者の方へ

1月21日(金)

授業公開日(健康教育)

学校保健委員会があります！

学校保健委員会では、

- ・からだ、性に関すること
 - ・生活委員会の発表
- を予定しています。

うらへ

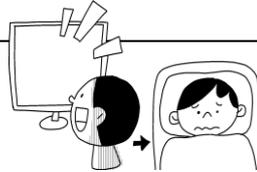


のう そだ げんき きほん すいみんが脳を育てる・元気の基本

～よい「すいみん」のためにできること～

ねる前にブルーライトをあびない

ブルーライトという強い光は、脳を興奮させ深い眠りをさまたげます。ねる1時間前は、スマホ・ケータイ・ゲームをすることを避けましょう。



室内を暗くして寝る

- できれば豆電球も消して暗くする
- カーテンを少し開けて寝ると、朝の目覚めもすっきり

リラックスして

- ストレッチ
- 本の読み聞かせや読書
- 深呼吸

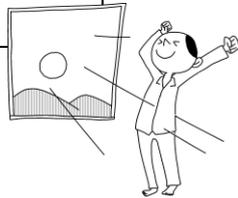


ややぬるめのお風呂

シャワーより湯船に使う
リラックス

朝の光をしっかりあびる

朝の過ごし方が夜の睡眠に大きく影響します。



規則的な時刻に食事をする

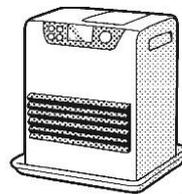
- 朝、昼、夜ごはんを同じ時刻に
- 寝る前は食べません



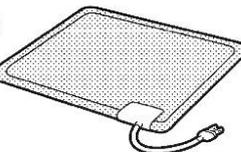
低温やけどに注意

低温やけどは、熱を感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状がはじ出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

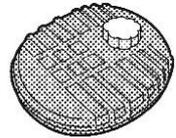
～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ



ホットカーペット



湯たんぽ
など

© 少年写真新聞社 2018

