

ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつとお かごう
1月10日号

すてきな1年にしましょう!



2週間ほどの冬休みが終わりました。みなさん、冬休み中
は元気に過ごすことはできましたか? 今年はいさぎ年ですね。
うさぎのようにぴよんぴよんとはねて飛躍の年にしたいものですね。

かぜの予防をしよう

保健目標

地震や火災から身を守ろう

安全目標

今年も、まだまだ感染症対策を忘れずに...



こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

教室では... 部屋の保温+のどの水分補給+部屋の湿度が大切です。

<1月の保健行事>

1 / 11	(水)	はついくそくてい 発育測定	3・5年
1 / 12	(木)	はついくそくてい 発育測定	4・6年
1 / 13	(金)	はついくそくてい 発育測定	1・2年



部屋の湿度を保つと教室はより暖かく感じられます。教室にぬれたタオルを干しましょう。

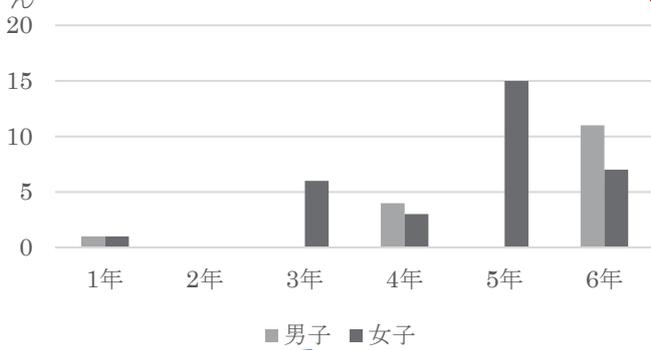




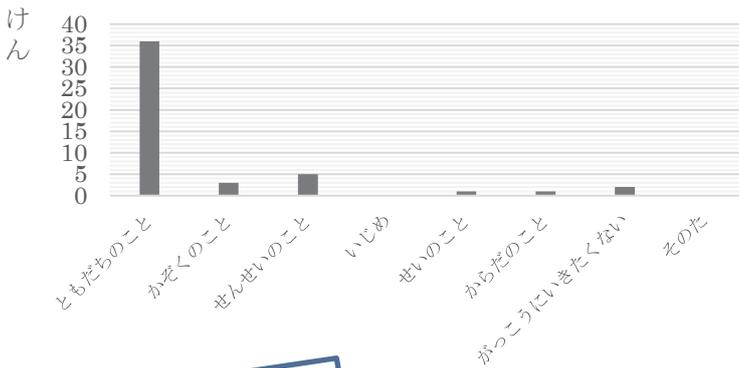
保健室前に相談ポストを置いて

ちょうど1年がたちました!

こころのそうだんけんすう



保健室の相談は、4月から12月までで48件。学年・男女別で5年生女子、6年生男子が少し多かったです。でも普段から困ったことを誰かに話ができることはとてもよいことなのです。



相談の内容をみると、みなさんの悩みのほとんどが友達関係です。みんなそれぞれ、様々な悩みを持っています。

元気のヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに...早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今年から始められることを探してみましよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

困ったときに「誰かに話をする」⇒「心が軽くなる」

困ったときは気軽に相談ポストを利用して、一人で悩まず、少しでも気持ちを軽くしたいものですね。

悩みは小さいうちに相談しよう



寒い日は3つの首=首・手首・足首をあたためましょう。背中にカイロを貼るのも体がよく温まります。

×けがのもとです。

ポケットに手を入れて歩く

ことはやめましよう。