

1月のほけんだより

令和5年1月10日（火）

第26号
おうちの人と一緒に読もう♪

今年もよろしくお願ひいたします



2023年の干支は「うさぎ」です。「兎走鳥飛」ということわざを知っていますか？月日があわただしく過ぎていくことを意味します。3学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



学校モードに切り替えよう！

ステップ

ジャンプ！



ホップ



まずは生活リズムを整えましょう。コツは決まった時間に起きて、寝ることです。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べましょう。



ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりしてはいけません。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しましょう。

今年の目標

* 目標を決めたら、教えてくださいね！



学校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！！もちろん体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。待っていますよ。

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ……

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ……

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ……

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

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ピ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。



おらせ

身体測定があります。体育着を忘れずに持って来てください。

11日（水）なかよし
1-1・2-1・3-1
12日（木）4-1・5-1・6-1

★SC 先生の訪問日
1月20日（金）
9時20分～12時05分

★SSW 先生の訪問日
毎週水曜日
*相談したいことがありましたら、学校まで御連絡ください。