

ほけんだより 1月

令和6年1月10日
吉舎小学校保健室
No.13

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。今年もよろしくお願ひします。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。3学期は、1年間のまとめの学期、そして進級・進学に向けての準備の学期です。一日一日を大切に過ごしていきましょう。そして、1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期といわれています。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体を作りましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

3つのスイッチで学校モードに切り替えよう!

スイッチ! ①

早起き



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。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



3つの首の場所には、太い血管が通っていて、ここを温めることで冷えを防ぎ体が温まります。外遊びや登下校の時には特に意識して、防寒対策をしましょう。

いつもの手洗い、正しくできてる?



☆せっけんのしくみ

よごれを落とすのは、せっけんに含まれる界面活性剤の分子です。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂をつかまえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



☆せっけんのあわが大切!

せっけんのあわにより、手の広い範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。あわがなくなると、界面活性剤の効果もなくなります。



アルコール消毒の効果

アルコール消毒が効くウイルスもあれば、ノロウイルスのようにあまり効果がないウイルスもあります。手洗いと合わせて、アルコール消毒で感染予防を行っていきましょう。

ノロウイルス など
インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など

＊ 1月の予定 ＊

1月18日(木)、19日(金)

身体測定 (全学年)

