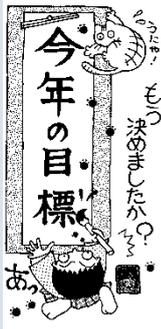


ほけんだより 1月号

令和6年1月7日（火）
針ヶ谷小学校 保健室



あ
明けておめでとうございます。
あた
新しい年（とし）がスタートしました。今年（ことし）
も、元（げん）気で健（けん）康（こう）に過（す）ごせるように、早（はや）
寝（ね）・早（はや）起（お）き・朝（あ）そはんで生（せい）活（かつ）のリズ
ムを
ととの
整（ととの）え、病（びょう）気（き）に負（ま）けない体（からだ）づくりを
こころ
心（こころ）がけましよう。

ふゆやす 冬（ふゆ）休（やす）みモードから学（がっ）校（こう）モードへ切（き）り替（か）えよう

ふゆやす ちゅう みだ
冬（ふゆ）休（やす）み中（ちゅう）に乱（みだ）れてしまっ
た生（せい）活（かつ）リズ
ムのま
までは、病（びょう）気（き）とた
たかう力（ちから）が弱（よわ）ま
ります。そ
こで、冬（ふゆ）休（やす）みモ
ードから抜（ぬ）け出（だ）す方（ほう）法（ぽう）を紹（しょう）介（かい）しま
す。

はやね はやお 早（はや）寝（ね）・早（はや）起（お）きをす る★

ねむ
眠（ねむ）る1～2時（じ）間（かん）前（まえ）にはゲ
ームやテ
レビをや
めて、脳（のう）をリ
ラックサ
させてあ
げまし
よう。朝（あ）そは、日（ひ）の光（ひかり）を浴（あ）びると、ス
ッキリ目（め）が覚（さ）めます。

あさ 朝（あ）そはんをし っかり食（た）べ る🍽️

あさ
朝（あ）そはんは、お
きで活（かつ）動（どう）す
るため
のエン
ルギー
源（げん）
です。朝（あ）そは
んを食（た）べると、
脳（のう）
が活（かつ）発（ぱつ）
になり、
勉（べん）強（きやう）に
集（しゅう）中（ちゅう）
するこ
とがで
きま
す。よ
く噛（か）
んでし
かり
食（た）べ
まし
よう。

体を動かそう★！

ひるま からだ うご
昼（ひる）間（ま）に体（からだ）を動（うご）かすと、
よる
夜（よる）もぐ
っすり
ねむ
眠（ねむ）れ
ます。寒（さむ）
さに負（ま）
けな
い体（からだ）
をつ
く
るた
めに
は、寒（さむ）
さにな
れるこ
とも大（たい）
切（せつ）
です。室（しつ）内（ない）に
いるだ
けで
なく、
体（からだ）
を動（うご）
かして、
あたた
かく
す
ると
いい
でし
よう。

体温の正しい測り方を知ろう！

最近では、非接触型体温計を使っている子も多く、脇に挟むタイプの体温計を渡すと、『使い方がわからない。』なんてこともありました。非接触型だと、外気温に左右されることがあるため、保健室では体調不良の場合、なるべく脇の下に挟むタイプの体温計を使用しています。使い方を覚えておくと、より体内温度に近い温度を測ることができるので測り方を知っておきましょう。

【体温計の使い方】

- ① 測る前に脇の汗をふいておく
- ② 体温計の先が脇のくぼみの真ん中に当たるように、斜め下からさす
- ③ 体温計を挟んだら脇をしっかりと閉じ、反対の手で肘を押さえる
- ④ 測っている間は、動かないようにする



うわばきのかかと、ふんでませんか？

寒い日にポケットに手を入れて歩いている人やうわばきのかかとを踏んで歩いている子をよく見かけますが、とても危険です。いざというとき、自分の身の安全を守れるようにしましょう。



ポケットに手を入れて歩くと…

転んだ時、手がつかず、頭を打ったり、歯が折れたり、鼻血がでたりするなど大きなケガにつながります。手が寒いときは手袋をしましょう

2025年も笑顔輝く楽しい学校生活を送りましょう。

どうぞよろしく願っています。