



ほけんだより

令和5年1月10日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょにみましよう

2023年になりました。今年もみなさんが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう保健室からサポートしていきます。今年もよろしくお願ひします！

さて、冬休みが終わり今日から3学期です。そして、1月は1年の始まりの月です。今年1年を健康に過ごすことが出来るよう、ぜひ健康に関する目標を考えてみてください。

～今年の健康目標～

※自分で目標を考えて書いてみよう！

関谷先生の目標

仕事でパソコンをするときの姿勢に気をつける！

佐々木先生の目標

寝る1時間前からはスマートフォンをみない！



＜3学期の発育測定について＞

今年度最後の発育測定です。1年間の成長をふり返りましょう！

発育測定は、体操服で実施します。忘れずに持ってくるようにしましょう。また、かみの毛が長い人は、下の方で結んだり、2つ結びをしたりして、身長をはかるときにじゃまにならないようにしましょう。

*1月11日(水) 1・6年生

*1月12日(木) 3・4年生, なかよし・なのはな学級

*1月13日(金) 2・5年生



煙のない安心なお店選びの目印

＜「カシワニ禁煙ステッカー」について(柏市健康増進課より)＞

柏市は、たばこの煙の被害を受けずにお食事などを楽しんでもらえるよう、終日禁煙に取り組んでいるお店の目印となるステッカーを配布しています。お店の入口にステッカー(見本参照)が貼ってあるので、お店選びの参考にしてください！

また、市のホームページに対象店舗の一覧を載せているので、近所の安心なお店を探すツールとして役立ててください。(学校のどこかにも貼ってあります。探してみてください！→)

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」とたばこの火から出ている「副流煙」があります。煙にふくまれる有害物質は「副流煙」の方が多く、その煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といい、たくさん人の人の健康に影響を及ぼしてしまうため問題になっています。



見本

＜手洗いでかぜや感染症を予防しよう！＞

冬は空気が乾燥していて、かぜや色々な感染症が流行しやすい季節です。それらの予防のために大切なことの1つが「手洗い」です。とても寒い日が続いていて、水道の水も冷たいですが、寒い冬を元気に過ごすためにも、ていねいな手洗いを心がけましょう。

◇みんなに手洗いをしてほしい6つのタイミング

| | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| <p>外から教室に入るとき</p> | <p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p> | <p>給食の前後</p> |
| <p>そうじの後</p> | <p>トイレの後</p> | <p>共有のものを触ったとき</p> |

◇マスターしてほしい6つのポーズ

保健委員会で作成した動画で汚れが残りやすいところや、「あわあわ手洗いの歌」にあわせた正しい手の洗い方を紹介しました。

みなさん覚えていますか？みなさんに覚えてほしいポーズは右の6つです。この6つのポーズをマスターして、ピカピカの手を自指しましょう！

(ビオレu「手あらいのヒミツ大百科」より→)



＜登下校中のけがに気を付けよう！＞

登下校中、寒いからといってポケットに手を入れていたり、フードをかぶっていたりしている人はいませんか？ポケットに手を入れたまま歩いていると、転んでしまったときに手が出ず、頭や顔をけがしてしまう心配があります。フードをかぶっていると周りが見えにくくなるだけでなく、周りの音が聞こえにくくなってしまい、とても危険です。手袋をするなど、安全に寒さ対策をして登下校しましょう。また、朝早くや日かげは、地面がこおっていて滑りやすくなっている日もあります。走ったり、ふざけたりせず、歩いて登下校しましょう。