

ほけんだより 1月

2023.1.9
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでください。

あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、今日から3学期のスタートです。新年の目標はもう決めましたか？目標にむかってがんばるためには、元気な心と体が大切です。冬休みで生活リズムがみだれてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを整えてくださいね。今年もみなさんにとって、よい1年になりますように。



1月の保健行事予定

日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういてん 準備・注意点
10日(水)	はついくそくてい 発育測定	4・5・6年生	たいそうふく 体操服
11日(木)	はついくそくてい 発育測定	たんぽぽ 1・2・3年生	たいそうふく 体操服

1月の保健目標

寒さに負けず元気に遊ぼう



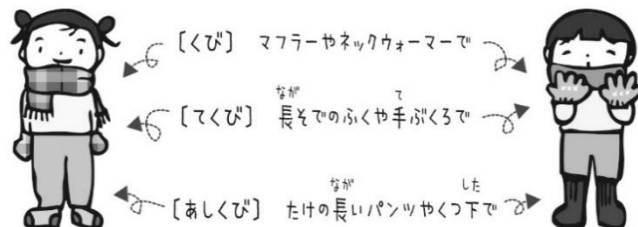
寒いと外に出ることが嫌になってしまう人もいますが、ずっと部屋の中にいると体は弱ってしまいます。何をすることも、病気に負けない元気な体が必要です。寒さに負けずに、元気に体を動かしましょう。



寒さ対策をしよう！

さむいときは「3つのくび」をあたためよう

3つのくびには、血流の多い太い血管が皮ふの近くを通っています。この血流の多いところを温めてあげることで、多くの血液が体の中をめぐる、効率良く体を温めてくれます。みなさんも3つのくびを温める服そうを心がけましょう。



正しい手の洗い方をおぼえよう

今月の生活目標「かぜに負けないからだをつくろう」の中で、手洗いについて始業式で話をしました。みなさん正しい手の洗い方は覚えられましたか？6つのポーズで毎日手を洗って、かぜに負けない元気なからだをつくりましょう。



①おねがいのポーズ
(手のひら)



②カメのポーズ
(手のこう)



③お山のポーズ
(ゆびのあいだ)



④おおかみのポーズ
(ゆびの先)



⑤バイクのポーズ
(おやゆび)



⑥つかまえたのポーズ
(手くび)



清けつなハンカチやタオルを持ってこよう！
※ふかすにかわかしたり、服でふいたりすると
また手がよごれてしまうので注意！

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



保護者の方へ ～手洗いの励行・手順確認について～

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われまます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかり泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか

