

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより



令和 6年 1月10日

福井市西藤島小学校

保健室



どのような冬休みでしたか？ 楽しかったですか？
今年のめあては、どのようなことをたてましたか？

今回は、新年早々、大きな地震や事故が相次ぎました。
命の大切さを感じる時間でした。

地震のときはサルとダンゴムシ

不安があるときや
心がつらいときは
だれかに話しまし
よう。

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

学校モードに切り替えよう



夢中になっていない？ ゲームやスマホ



休けいをとってね！



すいみんは大事だよ！

12月に「すいみんについて」お話を聞きましたがしっかり守られていますか？冬休みは、「スマートルール」もなかなか守ることができなかったのではないのでしょうか？

しかし、学校が始まりました。いつまでも「お休み気分」ですごしている人はいませんか。1～3月の時期は、学年のまとめの時期になります。次の学年に向けて、スイッチを切り替えましょう。

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。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごすにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入ってからだを温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

感染症対策にはやっぱり手洗い！



マスク



きそくたしいせいかつ



学校からのお願い

欠席時の連絡、ありがとうございます。

学校が再開しますと、感染症の増加が見込まれます。欠席が増えてきますと電話につながりにくい状態の時があるかと思われます。コロナ時に作成した欠席入力のコードは、『使用可』ですので、そちらのほうも利用ください。



「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

