

ながたしょうがっこう
長田小学校

ふたば

ほけんだより No. 9
R4. 1. 11 発行

がつ ほけんもくひょう さむ ま
1月の保健目標: 寒さに負けないからだをつくろう

2022年ねんがスタートしました! 新あたしい1年ねんをどのように過すごしていくか、計けい画かくは立たてましたか? 健けん康こうに気きを付つけ、今こと年し1年ねんを元げん気きに過すごすことができるといいですね。

ままだまだ寒さむい日ひが続つづきます。手て洗あらい・ううががいいを意い識しして、感かん染せん症しょう予よ防ぼうを続つづけ、十じゅう分ぶんな睡すい眠みん・適てき度どな運うん動どう・バよランしスよの良よい食しょく事じで寒さむさに負まけまないからかららだだをつつくりまましょう。今こと年しもよよろろしくお願ねがいしします。

ふゆやす あ せいかつ 冬休み明け生活リズムチェック

きそくただ せいかつ おく あ
規則正しい生活が送れていますか? 当てはまるものにチェックをしましょう!



ぜんぶ
全部にチェックがつくかな?

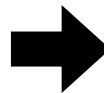
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日同じ時刻 <small>じこく</small> に寝 <small>ね</small> ている (1~4年生 <small>ねんせい</small> は9時間半 <small>じかんはん</small> 5、6年生 <small>ねんせい</small> は9時間寝 <small>ね</small> られるように) | |
| <input type="checkbox"/> 毎日同じ時刻 <small>じこく</small> に起 <small>お</small> きている | <input type="checkbox"/> 朝 <small>あさ</small> 、ス <small>ス</small> キリ <small>リ</small> と起 <small>お</small> きることができ <small>き</small> る |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝 <small>あさ</small> ごはんを食 <small>た</small> べている | <input type="checkbox"/> 食 <small>しょく</small> 後 <small>ご</small> に歯 <small>は</small> みがきをしてい <small>い</small> る |
| <input type="checkbox"/> 毎日うんちがで <small>で</small> る | <input type="checkbox"/> 手 <small>て</small> 洗 <small>あら</small> い・う <small>う</small> が <small>が</small> い <small>い</small> をこまめにしてい <small>い</small> る |
| <input type="checkbox"/> 運動 <small>うんどう</small> をする元 <small>げん</small> 気 <small>き</small> がある | <input type="checkbox"/> 好 <small>す</small> き嫌 <small>きら</small> いせず <small>ず</small> に、ご <small>ご</small> はん <small>はん</small> を食 <small>た</small> べてい <small>い</small> る |

2022年ねんの「健康目標けんこうもくひょう」を立たてよう!

ことし ねんけんこう す もくひょう か
今年1年健康に過すごすための目もく標ひょうを書かいてみまましょう。



た もくひょう たっせい
立てた目標を達成するには
どうしたらいいかな?



寒くなると増える「しもやけ」「あかぎれ」を防ごう。

寒くなり、「しもやけ」や「あかぎれ」ができて保健室に来る子が増えています。

しもやけの原因は、寒くなり、指先の血液の流れが悪くなることです。指全体が赤くふくれたり、ブツブツができてたりして、温まると痛がゆくなります。しもやけを防ぐには・・・

1 体を冷やさないように気を付ける

外出時には暖かい手袋や靴下・マフラー等を身に付けましょう。

2 部屋の乾燥を防ぐ

加湿器を使うなどして湿度を50～60%に保ちましょう。

3 手足の洗い方と拭き方のポイント

手洗いやお風呂で、洗いすぎ・こすりすぎはいけません。石けんを泡立てて、やさしく洗います。洗った後はすぐに乾いたきれいなタオル手足全体を包み込むようにして水分を拭き取ります。

4 保湿

手や足を洗ったあとは保湿が必要です。特に手は洗う回数が多いので保湿クリームをこまめに塗ることが大切です。手足の冷えが強い場合はマッサージをしながら塗ります。



冬休み明けの身体計測を実施します！

計測項目…身長、体重

日程

期日	業間	ひるやす 昼休み
1月12日(水)	1-1、1-2	1-3、2-1
13日(木)	2-2	
14日(金)	3-1	3-2、4-1
17日(月)	4-2	5-1、5-2
18日(火)		6-1、6-2

注意点

- 服装は長袖・長ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- 欠席した場合は後日実施いたします。
- 結果は、後日配布の「健康の記録」にて通知いたします。

