

保健だより



令和6年1月9日
白銀小学校 保健室

新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？新年をむかえ、それぞれが新しい願いや目標を持ったのではないのでしょうか。まずは健康第一!!皆さんの願いや目標を叶えるためにも、心も体も健康で充実した1年にしましょう。本年もよろしく願いいたします。

冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

いくつできたかな!?

冬休みを振り返ってみよう

<p><input type="checkbox"/> 早ね早起きができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕 3食きちんと食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べたあとに必ず 歯みがきをした</p>
<p><input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなど からだを動かした</p>	<p><input type="checkbox"/> ゲームやスマホは 時間を決めて使った</p>	<p><input type="checkbox"/> 外から帰った時は 手洗い・うがいをした</p>
<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日ウンチが出た</p>	<p><input type="checkbox"/> 冬休み中におし歯などの 相談や受診を済ませた</p>	<p><input type="checkbox"/> けがに気を付けて 安全に過ごせた</p>

「冬休みモード」から「学校モード」への切り替えのための4つのポイント

- 早く寝る!
- 太陽の光を浴びる!
- 朝ごはんを食べる!
- からだを動かす!



<p>体調不良になりやすい 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。</p>	<p>感染症にかかりやすくなる ウイルスが空気中に漂ったままになり、かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。</p>	<p>アレルギーの原因に ホコリやダニ、カビなどがたまと、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。</p>
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう
寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチをONにしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス（深呼吸）をする。



骨りやすい場所では慌てない!

の寒い日は地面が凍り、いつもより滑りやすい。滑りやすい道や場所では、急がずゆっくり面を踏みしめるように歩きましょう。

手袋をして、ポケット



寒い時ポケットに手を入れ地面に打ち付けてしまい、大をして、手はいつでも動かせる。また、寒さで背筋が縮こまに早く気付けるよう、背筋を

低温やけどに注意しよう!

低温やけどとは、心地よい温かさを感じるなが長い時間同じところに触れているとなってしまう



電気カーペット、湯たんぽを使う時には、十分

※冬は、ストーブやお湯などでのやけども
すぐに氷か保冷剤で冷やしましょう。冷や
時や、水ぶくれができている時には、なるべ





靴をう付けよう！

すくな^{きけん}っていてとても危険
ほはば^{せま}を狭く、足の裏^{あし}全体^{うらぜんたい}



袖^てから手^たを出そう！

ていると、転^{ころ}んだ時^{とき}にすぐに手^てが出^でず、顔^{かお}や頭^{あたま}を
さが^{さむ}になってしま^{とき}うことがあります。寒^{さむ}い時^{とき}は手袋^{てがくろ}
るようにしておきましょう。

り、下^{した}を向^むいてしま^{でんちゆう}いがちですが、電柱^{じてんしゃ}や自^{でんちゆう}転^{じてんしゃ}車^{じてんしゃ}
の^か申^まばして、前^{まえ}を向^むいて歩^{ある}きましょう。

おんど
5温度(44~50℃)のものが、
もうやけどのことです。カイロや



ちゅうい
注意しましょう。

おほ
多くなります。やけどをしたら、
してもあか赤みやは腫れが引かない
はや早くびょういん病院を受診じゅしんしましょう。

