

1月 ほけんだよ

南会津町立南郷小学校
保健室 第13号
令和元年1月8日

あけましておめでとうございます。

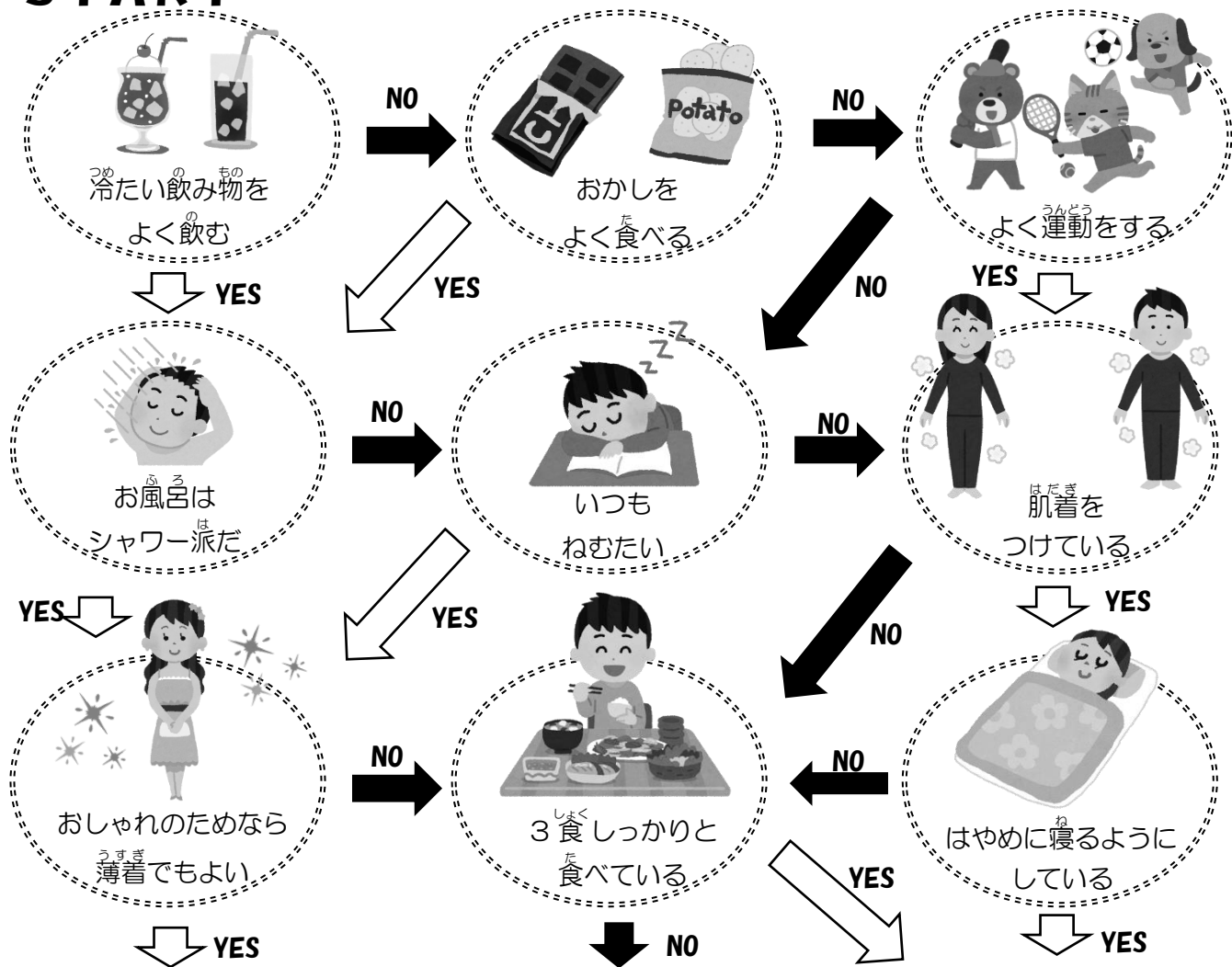
今年(ことし)はねずみ(ねずみ)年(とし)ですね。十二支(じゅうにし)を草花(くさばな)の成長(せいちょう)に例(たと)えると、最初(さいしょ)の年(とし)にあたるねずみ(ねずみ)年(とし)は、「新しい命(いのち)が種(たね)の中で芽(め)生(は)えはじめる」時期(じき)だそうです。みなさんもいろいろ(いろいろ)な目標(ちくひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を大切(たいせつ)に育て(そだ)てられるといいですね。

今年(ことし)もどうぞよろしくお願(ねが)いします。



生活習慣見直しフローチャート

START



A 今すぐ改善を！

体が冷えてしまう生活習慣です。



B もう少し！

自分ではあまり気にしていなくても、いつのまにか冷えていることがあるかもしれません。

C その調子！

このまま体に優しくあたためたかき生活を続けて、冬を乗り越えてください！



おなかの調子が悪いときは・・・？

お正月に美味しいものを食べすぎたり、寒さで冷えたりして、おなかの調子が悪くなっていませんか？

〇水分をとる

水分の補給量が少ないと、便秘になりやすく、腹痛の原因になります。水やお茶を少しずつ、ゆっくり飲みましょう。

〇食事はやわらかい&あたたかいもの

消化によく、あたたかいものを食べましょう。

〇数回に分けて少しずつ

食事を数回に分けて、少しずつ食べましょう。



からだの豆知識

みたい夢をみることはできるの??

1月1日か、1月2日の夜にみる夢を「初夢」といいます。昔の人はこの日に縁起の良い夢をみることができれば、1年間良いことがたくさんある、と信じていました。でも、どうして夢をみるのでしょうか。

いろいろな考えがありますが、「夢をみることで記憶や考えを整理している」という説が有力です。つまり、夢の内容は、昼間であったことや、気になっていることに関係があるというわけです。

もしも夢に出てきてほしい人がいれば、寝る前にその人のことを強く思い浮かべるとよいかもしれません。ただし、夢の中に出てくるときは、そのままの姿ではなく、人間以外の動物に姿を替えて出てくるともあると言います。

良い香りのするものを近くに置いたり、好きな音楽を聴いたりしてリラックスした状態で眠ると、良い夢をみることができるとも言われています。



保護者の方へ

〇あけましておめでとうございます！

3学期が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。学校が始まって間もない時期は、疲れがたまりやすいため、免疫力や抵抗力が下がりやすくなります。ご家族で身体に無理のないよう、十分にご配慮いただければと思います。インフルエンザや胃腸炎が全国的に流行ってきています。ご家庭でも、お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。

〇手指消毒剤について

インフルエンザ等感染症予防のため、学校では各学級に手指消毒用アルコールジェルを1つずつ配置しておりますが、敏感肌などお子様の実態に合わせて、手指消毒剤を持たせていただいてもかまいません。その際は、容器等に記名をし、自分で管理することをご家庭でお話しいただいた上で持たせてください。

