

ほけんだより



南郷小学校室
保健室
No.10 2024年1月12日



笑顔いっぱい、健康な1年でありますように

2024年が始まりました。冬休みは、おうちで心も体もゆくり休めることができましたか。もう少し、お正月気分がいたいところですが、笑顔いっぱいの健康な1年になるように、気持ちを切り替え、3学期も一緒にがんばっていきましょう。引き続き、インフルエンザが県内外で流行しており、注意が必要となっています。こまめな手洗い・消毒と規則正しい生活習慣を心がけて生活しましょう。



1月の保健目標

● インフルエンザを予防しよう

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ボウッ!」という火を吹いてしまいました。穴があいてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぶ

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて 気分すっきり にあたると

起きる時間 休みでも

ごちそうさま で

沸いてくる 食べた力か

体ぼかばか で遊んで

寒くても

次の日も元気で

夜は

温まる お風呂は

食事前

バイキンバイバイ

- ### ヒント
- 朝は太陽の光を浴びましょう
 - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
 - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
 - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
 - 思いつき体を動かすと、風邪に負けない体になります
 - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
 - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
 - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に
- 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

水分補給でカゼ予防

冬は、はたはた水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

水筒を持ってきてください


学校では、加湿器を使用していますが、ヒーターの使用により空気が乾燥しています。こまめな水分補給のために、水筒を持ってきてください。

ストレッチをがんばる
1年に見ませんか？

柔軟性とバランス能力を改善するストレッチ

1 からだが硬い人・腰痛を予防したい人
＜ジャックナイフストレッチ＞

- しゃがんで両手で両足首にのぎる。
- かかとと床につけたまま。
- 息を吸い込み、胸と太ももの前面をつけた状態から始める。
- 息を吐きながら、膝をできるだけ伸ばす。
- 胸と太ももの前面は離れないように注意。
- 同時にあごを引く。



この状態を5秒間キープ。これを5回繰り返します。

2 「しゃがみこみ」がしにくい人
あしびの足首の柔軟性アップ

- 片方のひざを立てて座る。
- 前方のかかとが浮かないようにひざを前に倒す。
- つま先とひざが同じ方向を向くように注意する。

★ ふくらはぎのひを意識する。

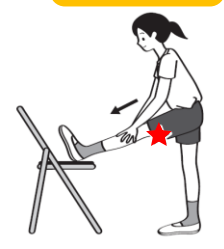


左右それぞれ20秒×2～3セット繰り返します。

3 前屈したときに指先が床につかない人
かかとと太ももの裏の筋肉をほぐす

- 片足をしっかり伸ばしたまま、かかとを台やイスの上にさせる。(階段でもよい。)
- 背中が丸くならないように注意しながらからだを前に倒していく。

★ 太ももの裏を意識する。



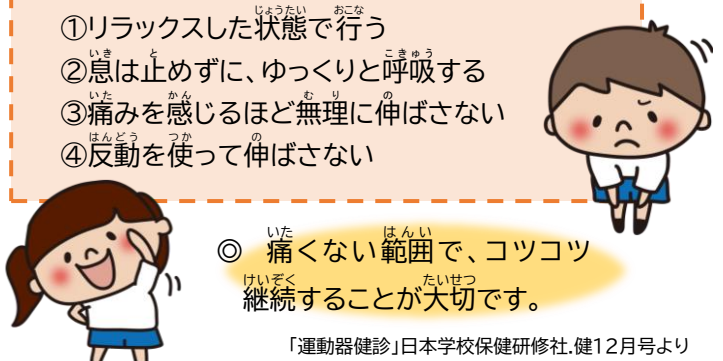
左右それぞれ20秒×2～3セット繰り返します。

＜ストレッチするときのポイント＞

- ① リラックスした状態で行う
- ② 息は止めずに、ゆっくりと呼吸する
- ③ 痛みを感じるほど無理に伸ばさない
- ④ 反動を使って伸ばさない

◎ 痛くない範囲で、コツコツ継続することが大切です。

「運動器健診」日本学校保健研修社・健12月号より



保護者の方へ

- 3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひします。長期休業明けは、疲れがたまりやすく、免疫力も下がりやすくなります。十分に睡眠を取るなど、生活リズムに注意して過ごすことができるよう、ご配慮いただければと思います。
- 冬休み中に受診・治療を受けた場合は、受診報告書を学校まで提出してください。

けんこういいんかい
健康委員会のみなさん
がんばっています

「感染症予防 飛沫が飛ぶ距離」

咳やくしゃみにより、どのくらい飛沫が飛ぶのかを、自分たちで作った掲示物を用いて呼びかけました。学校や図書館、お店など人が集まる場所では、咳・くしゃみエチケットを心がけましょう。



がっきはついくそくてい にってい
3学期発育測定の日程

1/16(火)低学年
1/17(水)中学年
1/18(木)高学年

3学期は、長袖ジャージ着用のまま測定します。
測定結果からジャージの重さ分(500g)を引きます。

