

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなの
いのちをたいせつにしよう。
2024年(令和6年)1月12日



3学期が始まって数日が経ちましたが、冬休みモードから学校モードへ切り替えることはできていますか？
「早く寝る」「朝ごはんを食べる」「体を動かす」をポイントに、生活リズムが乱れてしまった人は、早めに整えましょう。

さて、これからもインフルエンザの流行が予想されます。感染症対策として、手洗いやうがい、換気、咳エチケットとあわせて気をつけたいのが、湿度管理です。ウイルスは、空気が乾いている空間では活発になります。およそ40～60%を目安に湿度を保ちましょう。加湿器や加湿グッズのほか、ぬれたタオルを部屋に干すのもおすすめです。様々な工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

保護者の方へ

2月5日(月)～7日(水)に、体重測定・ミニ保健を行います。今回のミニ保健では、プライベートゾーンについて学習します。ミニ保健を通して、プライベートゾーンの知識を身につけ、自分や友達のからだを大切にしようという気持ちをもつことがねらいです。

2月のほけんだよりでは、ミニ保健の様子をお知らせします。



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、
楽しかった龍が **ボウッ!**
つついっ火を吹いてしまいました。
穴が空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。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはらぶん め 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	て あらいをし	いえ 家
ゆ ぶね 湯船につかつ	かし お菓子	はや 寝 早く寝	なか お腹いっぱい

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
- 思いっきり体を動かすと、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うと風邪の原因に

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！



「ポケットハンド」を していませんか？

「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れることをいいます。手が冷たいと、ついあたたかいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。しかし、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う。

さらに心配なのは、転んだときに手がポケットに入っていると、とっさに手を出すことができず、頭をぶつけたり、口元をぶつけて歯が折れるなどの大けがにつながります。

人がつまづいて転ぶまでに、約1秒 かかります。一方、転ぶと思って「ポケットから手を抜いて体を守らなければ」と考えるのに約1秒、手をポケットから出すまでに約1秒、体を支えるために手を前に突き出すのに約1秒 かかるといわれています。ポケットに手を入れていて、つまづいてから手を出すまでにおよそ3秒 もかかってしまうので、間に合いませんね。

まだまだ寒い日が続きます。
手が冷えるときは手袋をつけて、
転倒に注意しましょう。

