



ほけんだより



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 1月号
おうちの人とよんでね

あけましておめでとうございます。いよいよ1年の中であいばん
寒いころにさしかかります。かぜ・インフルエンザなどの『かんせ
んしょう』にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかりあ
たためることが大事。たとえば、着るもの・身につけるもののくふ
うだけでも、こんなことがあります。

- 下着（はだ着）をつける
- かさね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる

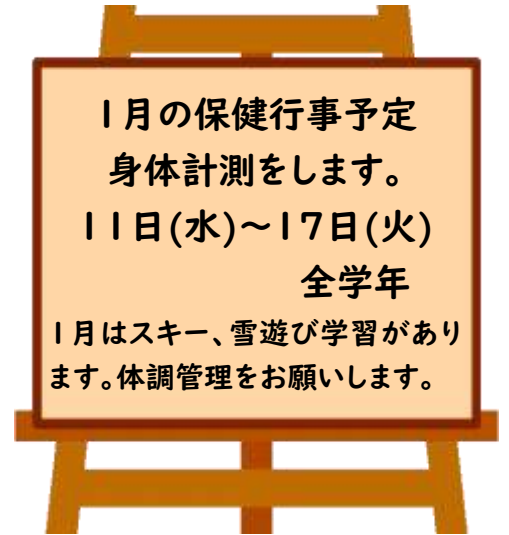


他にも、少し長め・あつめのくつ下
をはいたり、半そでの下着を長そでにした
り…。すぐにできる「ちょっとしたくふ
う」でも、思ったよりききめがあるもので
す。遊びや運動でからだを動かすなど、ほか
のくふうも取り入れながら、寒さに負け
ずにがんばっていきましょう！



ほけん もくひょう 保健目標

かぜをよぼうしよう!!



ことし きそくただ せいかつ 今年も規則正しい生活をおくろう! ~睡眠・食事・排便・運動~

すいみんをたっぷりとる!!

- ・からだと心のつかれをとる。
- ・からだを成長させる。
- ・病気にかかりにくくなる。
- ・イライラしない。優しい心になる。
- ・記憶力が上がる。



あさごはんをしっかり食べる!!

- ・体温をあげる。
- ・脳と体にエネルギーをおくる。
- ・病気にかかりにくくなる。
- ・集中力が高まる。
- ・心がおだやかになる。



まいにち はいべん 毎日、排便(うんこ)をだす!!

- ・おなかの調子がよくなる。
- ・勉強に集中できる。
- ・運動パフォーマンスが上がる。



からだをうごかす!!

- ・からだの調子をととのえる。
- ・からだを成長させる。
- ・頭や心を成長させる。



今年も健康に
おごせませうに



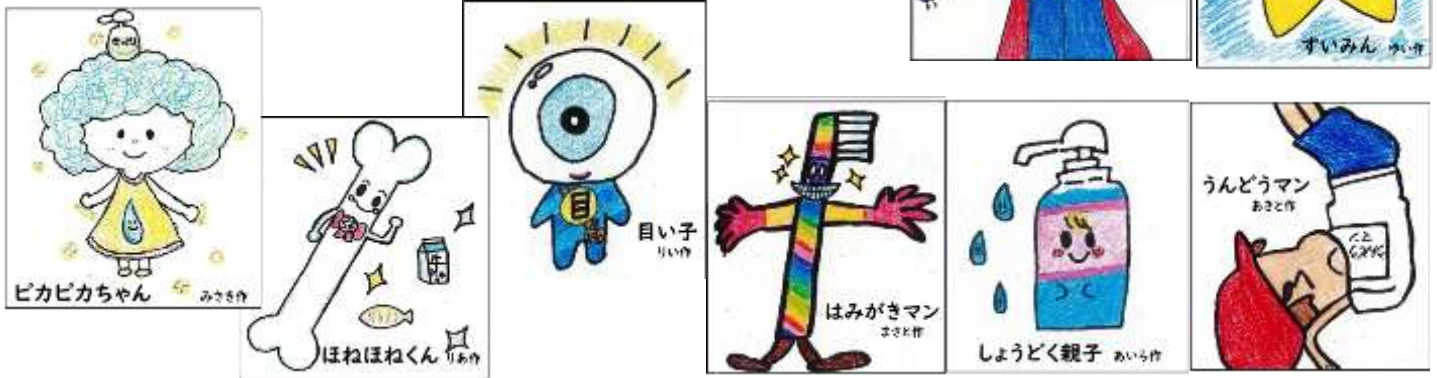
成長期のみなさんにとって、睡眠はとくに大切です。
たっぷり眠って、心も体も大きくなあれ!

「はまっこの健康を願って☆」

児童保健委員会は、「はまっこの健康を願って」五七五メッセージを作成しました。健康に一年をスタートすることができるように、毎日の健康管理で気をつけることについて、メッセージを掲示してあります。児童の可愛いポップ付きです。保健委員会の思いが田鶴浜小のみなさんに伝わると嬉しいです。

児童保健委員会で健康キャラクター作成!

はまっこせいかつリズムチャレンジ150P以上の児童に「健康キャラクターシール」をプレゼント。保健委員会の児童の思いが詰まったキャラクターです。保健室前にも掲示するので見てね。



けんこうおみくじ

～今年もみなさんが健康にすごすことができますように～

今月の掲示板は、「けんこうおみくじ」。休み時間になると、出たひらがなをめぐり、「やった～大吉」「えっ、凶やあ～」と一喜一憂しています。中には健康を考えるメッセージが書かれています。自らの生活習慣をふりかえり、少しでも健康生活を意識してもらえたら嬉しいです。今年も健康に元気に過ごしたいですね。



体温のはかり方 (わき用体温計)

- 1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



- 2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

保健室で検温する児童を見ていると、首元から体温計を出して測っている児童をよく見かけます。正しく体温を測ることは、自分の健康状態を正しく管理できます。今一度、正しい向きと測り方をチェックしてみてください。

《正しくはかるために》

- ◎はかっているときは体を動かさないようにしましょう。
- ◎あせをかいているときは、あせをふきとってはかりましょう。