

保健目標 冬を元気に過ごそう

あたら しがスタートしました。今年も健康に気をつけて心も体も元気に過ごしてほしいと思います。健康に過ごすためには「早寝・早起き・朝ご飯」が基本です。学校生活を元気にスタートさせるために、生活リズムを整えて健康な1年にしていきたいと思います。

健康な1年にしよう

早起き・早寝をして、しっかりご飯を食べて、体をたくさん動かして、1年間を元気に過ごしましょう。

はやね

はやおき

あさごはん

お風呂に入るといいことがいっぱい

血液の循環がよくなって、疲れのものがとれます。体がせいけつになります。

リラックスすることができ、よく眠れます。

効果的な入浴と 気をつけること

お風呂に入るといいことがたくさんありますが、その効果をより高めるために…

- ややぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。体の中から暖かくなります。
- 湯冷めに注意しましょう。すぐに体をふき、暖かいうちにふとんに入ることがポイントです。

肌着を身につけよう

肌着には、汗による衣服の汚れを防ぎ、体を清潔に保つ役割があります。また、外気の温度変化から体を守ってくれたり、大切な部分を隠し、守ってくれたりする役割もあります。

肌着は、1年を通して身につけましょう。

かぜや インフルエンザを 予防するには

十分な睡眠

早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿

こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

湿度50~60%

人ごみを避ける

インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

かぜとにているけどちがうこのような**症状**が出たら**インフルエンザ**かも

- 38度以上の高熱
- 全身がだるい
- 悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）
- 関節痛

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

ハンカチ、きれいですか？

食中毒やインフルエンザの予防には、手あらいがとて大切ですね。でも、ハンカチがよこれていては、持っている意味がありません。「洋服でふく……？」こんな人はいませんね。いつも、きれいなハンカチをポケットに入れておきましょう。

✕

つめ用心!!

つめの役目の1つは、指先を守ることです。でも、のびすぎたつめは、運動や日ごろの作業のじゃまになるだけでなくキケンです。

ボールを受けたとき、物を持つときなど、割れたりはがれたりすることがあります。周りの人にきずをつけることだってあります。

手の平側から見て、指の先からつめが見えていたら切りときですよ。

おうちの方へ

～朝の健康観察のお願い～

元気に学校生活を送るために、毎朝のお子さんの様子を、ぜひチェックしてください。

- 顔色が悪くないか。
- 熱やだるさはないか。
- 眠そうではないか。
- 食欲はあるか。
- せきや喉の痛みはないか。
- 頭痛・腹痛はないか。
- 元気はあるか。