

# ほけんだより 1月

高鍋西小学校保健室  
令和6年1月9日  
発行

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか。いよいよ新学期が始まり、今の学年のラストスパートになりますね。生活がまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣になるべく早くもととしていきましょう。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています。



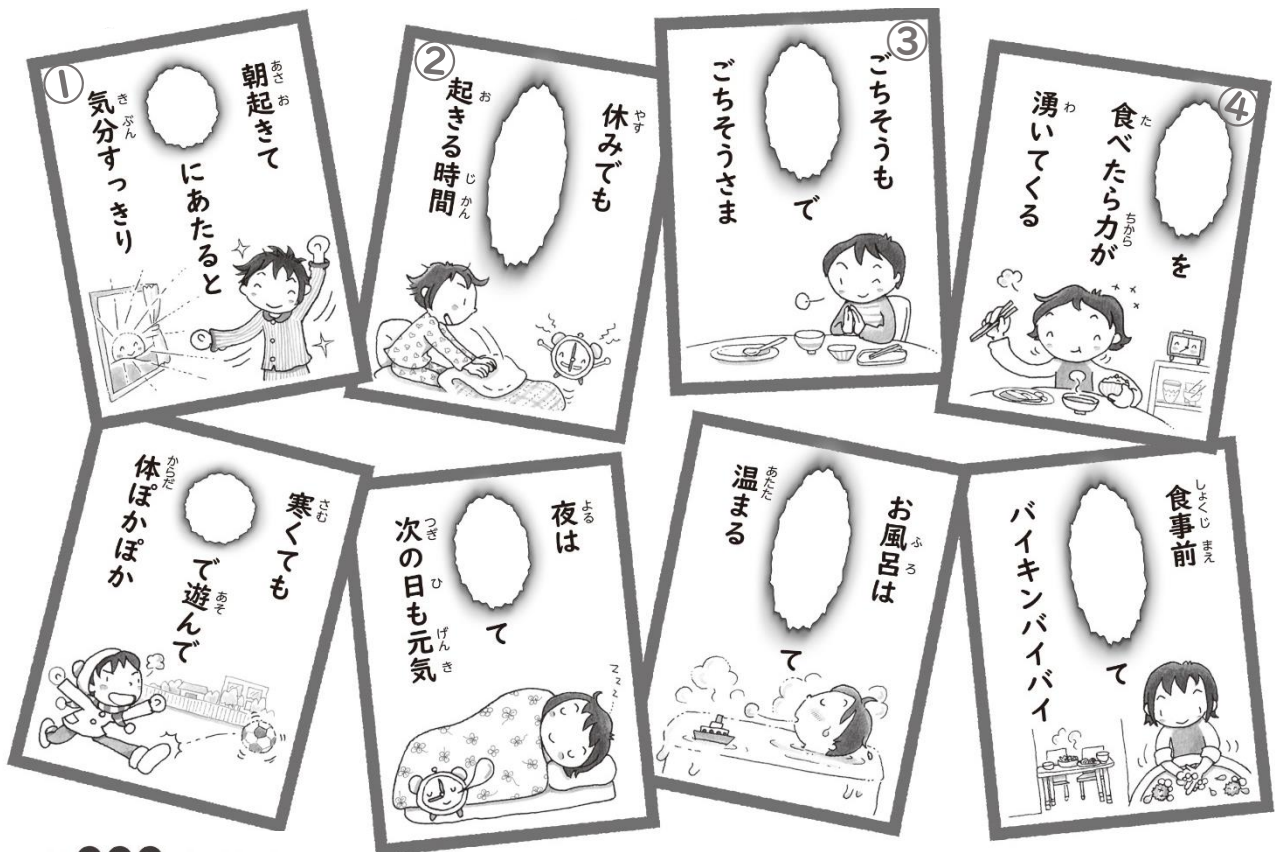
1月のほけんもくひょう：寒さに負けない体をつくろう。



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！」  
つついり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

|          |        |       |          |
|----------|--------|-------|----------|
| 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 |
| とってもゆっくり | 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   |



- ① 朝は太陽の光をあびましょう ② 同じ時間に起きると、生活リズムが整います  
③ 胃腸が弱らず、健康に過ごせます ④ 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません

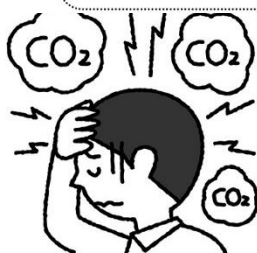
冬休み明けは、生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう！

# 換気しないと、こんなことに!?

寒いでも、一時間に一度は空気を入れ替えをしよう!



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

マスクをつけていても…**せきエチケット**

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



## 気を付けよう! 冬のけが!

この季節ならではのけがに注意!

ポケットに手を入れたまま…  
凍っている道で…

こける

登下校中寒い時には、手袋をつけて、足元に注意して  
こけることを未然に防ぎましょう。

また、今後さらに冷えこんでくることが考えられます。  
お家で起こる可能性の高い、やけどにも十分気を付け  
ましょう。



## 加湿でウイルス対策を

冬の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスが増えやすくなります。室内のウイルスを増やさないためにも湿度コントロールに気を付けましょう。

- 洗濯物（ぬれたタオルなど）をほす
- 霧吹きを使って、ミストを噴射する。
- 電気加湿器や簡易加湿器を使う



## 保護者の皆様へ

### ○歯の治療について

冬休み前にまだ治療に行けていない児童へ、治療勧告書を配付しています。  
新学期に向けて、治療をよろしくお願いします。

病院受診後は、治療勧告書をお子様を通じて保健室までお届け下さい。

