

ほけんだより 1月

令和6年1月12日
東台福浦小学校
保健室



《おうちのひとと読みましょう》

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年のお目 標をたてましたか。どんなお目 標を達成するにもコツコツとお努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや病気、事故に気を付けて過ごしましよ。みなさんにとって、よい1年になることを願っています。

かぜや感染症に負けないからだをつくろう

冬は、気温が低く乾燥して様々なウイルスや菌の活動が活発になる時期です。基本的な予防方法はこれまでと同じです。寒くなって水での手洗いをパパッとすませたいと感じると思いますが、自分を守るためにていねいに手を洗いましよ。

また、かぜや感染症に負けないからだを作るためには、『食事・すいみん・運動』が大切です。すいみん時間が少ない人が多いので、早く寝るように心がけましよ。

【かぜ・感染症対策のポイント】



発熱があれば無理をせず
休養する



手洗い、マスクで予防



規則正しい生活で
免疫力アップ

首元・手首・足首には、太い血管が通っています。
寒いときはここを温めてあげると、血行が良くなり、
体が温まります。

また、3つの首にプラスして「くび」れ（お腹）
も温めると、腸内細菌が活発になり体の代謝につながるそうです。

マフラー、手袋、レッグウォーマーや足首がかくれ
る長さのくつ下を身に着けて、3つの首を温めましよ。



かぜ 風邪をひいたら...



どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

ね
たっぷり寝る

かしつ
加湿する



ふる はい
お風呂に入って
からだ あたた
体を温める

しょくよく
食欲があれば、
すこ しょくじ
少しでも食事をとる

こまめな
すいぶん ほきゆう
水分補給

これから冬本番。
日々の過ごし方に気をつ
けて、自分の体調を守りま
しょう。

そな うれ 備えあれば憂いなし

「備えあれば憂いなし」という言葉を知っていますか。

意味は、「準備をしっかりとしていれば、いざというときにあわてなくてすむ」です。

元日に石川県能登地方で大きな地震がありました。私はそのとき、石川県加賀地方の実家で過
ごしており、そこも大きく揺れました。津波警報もあり避難しようとしたのですが、どこに避難すれ
ばいいか迷いました。みなさんは、地震や津波が来たときにどこに避難するか、おうちで決めてい
ますか。

今回の地震から、備えておくことはとても大切だと改めて感じました。また、寒い冬に起きた
ときの準備は出来ていないと反省もしました。季節や場所も考え、いま一度、避難場所について
おうちの人と話したり、避難グッズ等を見直してみましよう。



きげん つか かた かくにん
期限や使い方の確認をしておきましょう。