# 1月 ほけんだより

令和６年１月１０日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

　2024年がスタートしました。今年もよろしくお願いします。みなさんは今年1年の目標をたてましたか？どんな目標もがんばりの積み重ねが大切です。そして、その土台になるのは元気な心と体です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけられるよう、健康目標も一緒にたててみてください。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう応援しています！

## 1月の保健目標

### かぜを予防しよう！

**あ** たためるときは、運動で体の中から

**い** えに帰ったら、石けんで手を洗おう

**う** イルスは、こまめな換気で追い出して

**え** いようバランス心がけた食事で丈夫な体作り

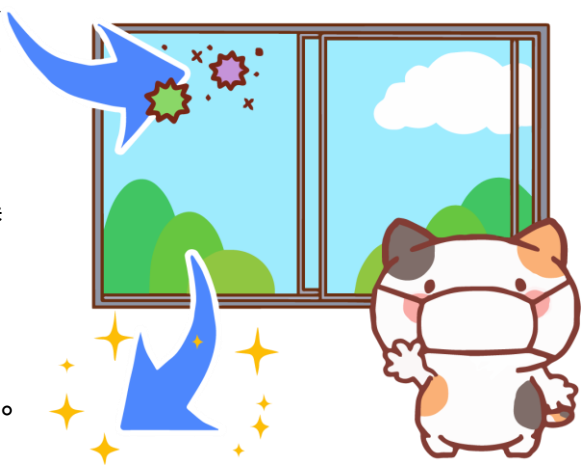
**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

かぜに負けない！あいうえお

## 教室の空気をきれいにしよう！

　教室の空気は1時間の授業で汚れてしまいます。締め切った教室では、気分が悪くなったり、ウイルスが増えてかぜをひきやすくなったりします。休み時間になったら、空気の入れ替えをしましょう。みんなが「寒い！」と思ったら、空気が入れ替わった証拠です。

《換気のポイント》
・窓を２か所以上開けて、空気の通り道をつくる。
・休み時間になったら、5～10分換気する。



# 元気アップ週間がはじまります！

**実施期間：1月17日(水)～1月21日(日)**　生活のリズムをとりもどそう

今年度最後の元気アップ週間です。今回は、休日が含まれています。お休みのリズムから学校のリズムに戻せるように、この1週間頑張りましょう。去年学習したよいねむりのお話は、覚えていますか？教えてもらったよいねむりのための３つのポイントを実践してみましょう。

## よいねむりのためのポイント

**☆朝は毎日同じ時間に起きよう！**

休日も平日と比べて±2時間以内に起きられるようにしましょう。起きたら、太陽の光を浴びて、朝ご飯をしっかり食べましょう。

**☆夕方はおうちでのんびり過ごそう！**

寝る1時間前までにお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、読書をしたりして体を休ませましょう。

**☆自分に合ったマクラを使おう！**

仰向けの高さと横向きの高さの ２ つが後頭部にぴったりと合うようにしましょう。

## 低温やけどってなぁに？

⚠低温やけどに注意⚠

熱湯など熱いものにふれたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間ふれることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いからだいじょうぶ！」と思うかもしれませんが、温度が低いため、気付かないうちに皮膚の深いところまで熱が伝わり、重度のやけどになってしまいます。

**これを使うときは、注意！**

〇カイロ　　〇湯たんぽ
〇ホットカーペット
〇こたつ

姿勢やカイロ等の貼る場所を変えて、長時間同じ場所にふれないようにしましょう。

**低温やけどをしてしまったら…**

1.すぐに流水でしっかり冷やす。

2. やけどにふれないようにする

3. 病院を受診する