

播磨西小学校保健室

あけましておめでとうございます。2024年がはじまりましたね！
冬休みも楽しくすごせましたか？今日から3学期のスタートです。
2024年はどんな年にしたいですか？目標を決めておくことで達成するために
どんなことを頑張ればいいのかわかってきますよ！素敵な1年になりますように。
今年もよろしくお願ひします。

2024

1月の保健行事

10日(水)・身体測定(全学年)

※半袖半ズボン体操服をわすれないように、
また、女子は頭の上で髪の毛を結ばない
ようにお願いいたします。

正しい身長測り方

あごをひいて
手は体の横です。

背中・おしり・かかとを
柱につけてね

目と耳の高さは
水平です。

ひざをまっすぐ
のばそう。
はだしになってね。

参照：児童生徒の健康診断マニュアル

風邪かな？

と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないよう、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

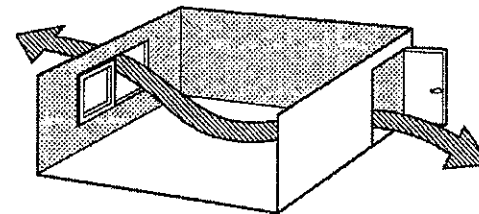
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないためには規則正しい生活が大切ですが、かぜをひいたかな？と思う症状があったときには無理をせず体をゆっくり休めてあげてくださいね。冬休みの間も学校がある日と変わらない時間に起きたり寝たりできましたか？もしかしたら生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。崩れるのは一瞬ですが、元に戻すのは少し時間がかかります。リズムを整えて3学期も頑張しましょう。

冬も大切なかん気

冬は、窓を閉めて暖房器具を使うことが多く、室内によこれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがあがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。



保健委員会で業間と昼休みに換気パトロールを行っています。換気はしっかりできていますか？ほけんだよりの11月号でもお知らせしましたが、換気をしていない室内は空気がよどんでしまいます。そうすると何となく気分が沈んでしまうことや頭痛が起こる可能性があります。定期的に新鮮な空気を取り入れましょう。花丸の数が多いいクラスはなにかあるかも！？