



家庭数

布鎌小学校

保健室

令和5年1月31日

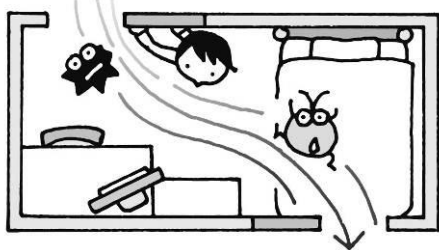
今の学年で最後の身体計測をしました。4月に比べると、ぐんと背が伸びましたね。みなさんの成長を、うれしく思います。学年の締めくくり3学期も、みなさんが、のびのびと健康に過ごせるよう、保健室から応援しています。

＜今月の保健目標＞ 換気をしよう

「換気」とは、部屋などのよごれた空気を外に出して、新しい空気を入れることです。教室や家の中の空気は、ほこりやカビ、私たちがはき出した空気で汚れます。また、たくさんの人が集まる場所には、かぜなどのウイルスが空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入りこみます。かぜやインフルエンザといった感染症予防のために、寒いですが



時々窓を開けて、空気を入れかえましょう。



★2か所の窓を開け、風の通り道をつくる。

例えば教室なら、ベランダ側の窓と、ろうか側のドアを開ける。

寒さに負けず元気にすごそう！

はやく よくかんで



マスク・手洗い・換気

石けんをつけて
手をあらって、
ハンカチでふくよ。



体の調子が悪い
時は無理に登校
しないよ。



はな呼吸

口をとして、はなで息をするよ。



寒い冬は「温活」を してみよう



温活とは・・・

体を温めて体温を上げる活動のことです。冷えによって様々な不調をきたすケースがあるため、近年「温活」が注目されています。

①毎日の食事で冷えない体にしよう！

- ・・・「朝食を抜く人は体温が低い」というデータがあるほど、朝食は大切です。
- 温かい食べ物を食べて、体の内側から温めるのも効果的です。

②湯船にゆっくり使って体の芯まで温まろう！

- ・・・シャワーで済ませず、湯船につかることが大切。睡眠の質も高まります。

③体を動かして、筋肉量をUPさせよう！

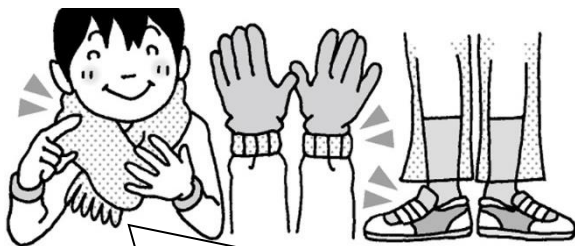
- ・・・筋肉がつくことで、冷えにくい体になり血流もよくなります。



あたたかい服装をしよう

寒冷期ですが、感染症予防のため、教室や廊下などの換気を継続しています。低温時や強風時には閉めきる場合もありますが、その際には30分程度を目安に窓やドアを開け、空気を入れかえます。授業中、体が冷えないように、上着を脱いでも薄着にならない重ね着の工夫をしてみましよう。

また、登校時や外遊び時に手足が冷たくなりすぎないように、レギンスやタイツ、長ズボン、手袋の着用をおすすめします。



マフラーは端を短くして安全

1月17日は 防災とボランティアの日



部屋のなかを確認しよう！

防災とボランティア週間とは…

(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋のなかはどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。

そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

