



No. 14
 令和6年1月9日(火)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

あけまして おめでとう ございます

今年の干支は「たつ」。十二支の中で唯一架空の生き物で、非常に縁起が良いものと言われています。高い空に向かって飛び姿のように、高い理想を目指したいですね。

勉強や趣味など、自分自身の目標を立てコツコツと努力を積み重ねていきましょう。「はやね はやおき あさごはん」で健康に過ごす一年になりますように。



今月の目標

かぜの予防をしよう

【換気】きれいな空気に入れかえよう

教室は南側（校庭側）の窓と廊下側の窓（らん間）の二方向を開けて換気をしています。廊下の窓も少しずつ開けてきれいな空気が入るように工夫しています。

授業中は少し開けて、休み時間は大きく開けて換気することで室温が極端に下がらないようにしています。暖房を使っていますが、常時窓は開いている状態なので少し寒く感じる人もいます。重ね着をしたり、暖かい下着を着たりして体を冷やさないようにしましょう。ジャンパー等の防寒着は必ず着て登校してください。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝の健康観察・かぜ症状の時はマスク・石けん手洗い・換気

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。感染症対策を今一度確認しましょう。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症にかかった場合は、早めに学校にお知らせください。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



ほけんしつから

おなかを冷やさないように一工夫。シャツの裾は、ズボンやスカートの中にしっかりと入れましょう。暖かさが違います。雪や雨等で靴下が濡れると体まで冷えてしまいます。そしてもう一つ。下着をしっかりと着てきましょう。トレーナー1枚、長袖シャツ1枚にジャンパーだけとなると、せっかくの暖かさがすぐに外に逃げてしまいます。下着を着て、暖かさをしっかりと身にまといましょう。

雪や雨の日の登校時、靴下が濡れてしまったと相談されますが、保健室では貸出用の物は準備していません。ランドセルに予備の靴下を一足入れておくといいですね（予備のマスクも忘れずに）。

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



* 令和6年1月1日の能登半島地震で被災された皆様に対しお見舞い申し上げます。