

1がっ ぼけんだより

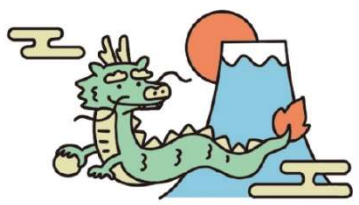
れいわ ねん がつ にち げつ
 令和6年1月15日(月)
 あく ねしりつ おりたしやう がつこう
 阿久根市立折多小学校
 ○うちのひととよんでね

こんげつ ほけんちくひやう
 ~今月の保健目標~
 ふう たいちやうかんり き つ
冬の体調管理に気を付けよう
 ・ 手洗い、うがい、換気でかぜ予防
 ・ 気温に合わせて衣類の調節をしよう

さむ 寒さがきびしくなると...

冬の事故にご用心!

あけましておめでとうございます。今年もからだや心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね!



さて、年も明け、寒さもいっそうきびしくなってきました。雪がふって、氷がはって...冬ならではの風景が見られますね。でも、それとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。たとえば、雪のふる日は見通しが悪くなることで車や自転車などどぶつかってしまっておそれがあります。また、道路に雪がつもったり氷がはったり



りしているとすべってころんだり、足をとられたり...ほかの季節にはない危険がひそんでいるのです。

とくに登下校のとき、ふだんからなれた通学路でもじゅうぶんに注意して歩いてほしいと思います。また、寒いときにポケットに手を入れたまま歩いているとさらに危険です。手袋をつけてくださいね!

まだまだ 気を付けたい!

感染症 に 負けないために

- て あら 手洗い: せっ 石けんをつけて ていねいに
- かん き 換気: まむ 寒いけど... わす 忘れずに!
- うん どう 運動: がんばりすぎ ない程度でOK
- かさ ぎ マスク: せいけつ 清潔なものを つか 使おう

こう かと き かさ ぎ ふう 冬の効果を重ね着で 冬をあたたくく~

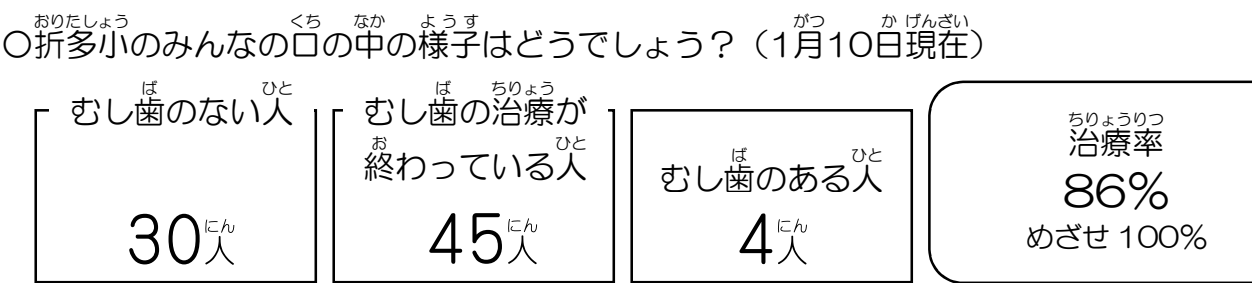
○ 下着を着よう

アンダーシャツ 下着、着てる?

セーターを着るよりも 下着を着たほうが あたかいですよ

○ 3つの「くび」を冷やさない

- くび: マフラーや ネット ウォーマーで
- て 手くび: て 手ぶくろで
- あし 足くび: あし ブーツや くつしたで



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

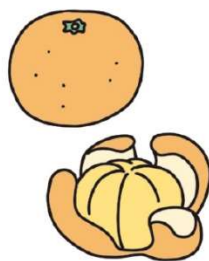
- ね 寝る 2~3 時間前に ぬる ぬるめのお風呂に ゆったり とつかる
- ね まえ 寝る前に スマホやタブレットを つか 使わないようにする
- ひる ま 昼間、少し汗ばむくらいの 運動を して おく

7つのまちがいをさがそう



ミカンを食べたら黄色くなった?!

冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると口いっぱいに広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンCがたっぷりでかぜ予防にも効果的で、たくさん食べたくくなりますね。ところが、いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらや鼻が何だか黄色っぽくなってきた...そんな経験はありませんか?



これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜（ニンジン、カボチャなど）を食べすぎても、同じ症状が出るのです。

食べる量を減らせば自然になおるので、受診や治療などの必要はありません。『食べすぎているよ』という、からだからのサインと考えるといいかもしれませんね。

保護者の方へ ~手洗いの励行・手順確認について~

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年は早くからインフルエンザの流行も広がり、ノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているのでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

決め手は6つのポーズ!

「あわあわ手あらいのうた」で、手洗い名人!

手洗いには、細菌やウイルスなどに立ち向かうための必殺ポーズが6つあります。ビオレu「あわあわ手あらいのうた」は、この6つのポーズをうたにのせて紹介しています。おうちで歌に合わせて手洗いをしてみてください。



あわあわ手あらいのうた

1 おねがいのポーズ



2 かめさんのポーズ



3 お山のポーズ



4 バイクのポーズ



5 おおかみのポーズ



6 つかまえたのポーズ

