

ほけんだより 2月

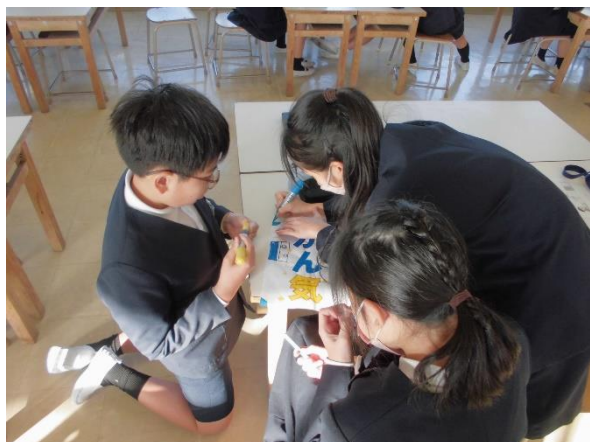
令和6年2月1日
大元小学校 保健室

2月4日は、立春です。暦では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続きます。こまめに手洗いをしたり、体調にあわせて着る衣服を工夫したりして、体調管理をしていきましょう。



保健委員会で『手洗い』、『かん気』のポスターを作成しました！

冬は、かぜなどの感染症が流行しやすい時期です。しかし、感染症の予防効果のある手あらいや換気をおろそかにしがちな季節です。そこで、保健委員会でポスターを作成しました。



覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



生活リズムをととのえよう

1月11日～17日は生活習慣チェックシートに取り組んだ期間でした。冬休み明けで、学校モードになってなかった人もいますが、目標を立てて取り組んだ人が多かったです。目標や感想などを紹介します。

保護者の方へ 生活習慣チェックシートへのご協力ありがとうございました。



【めあて】

- ・はやねはやおきをとくにがんばる。
- ・冬休みの生活リズムからぬけだす。
- ・メディアをひかえてお手伝いをする。
- ・かぜなどをひかないために早寝早起き手洗いうがいなどをがんばる。

【感想】

- ・休みの日に早起きできなかった。チェックシートがない時も頑張ろうと思った。
- ・毎日目標を達成するために気をつけて生活することができた。
- ・メディアの目標を守るのは大変だったけど、頑張ると一週間すっきりできたからふだんも頑張りたい。
- ・朝はやくおきてベランダに出て1日のよい始まりができた。