

ほけんだより



美里町立中央小学校 保健室
令和 7年 1月 9日
<No.12> 文責:林田久美



2025年^{ねん}がスタートしました。どんな新年^{しんねん}を迎え^{むか}ましたか？天気^{てんき}がよくて、初^{はつ}日の出^でをきれい^みに見ることができましたね。

年末^{ねんまつ}に流行^{りゅうこう}の兆^{きざ}しが見えていたインフルエンザ^みは、熊本県^{くまもとけん}は警報^{けいほう}レベルになり、たくさん^{ひと}の人が感染^{かんせん}しています。3学期^{がっしき}元気に^{げんき}にすごせるように、「**手洗い**」や「**空気の入れかえ**」^{くうき いれかえ}を心^{こころ}がけ、状況^{じょうきよう}によっては、「**マスク**」^{ますく}をつけて予防^{よぼう}していきましょう。今年^{ことし}もよろしくお願^{ねが}いします。

スイッチ！

ふゆやす 冬休みモード ⇒ がっこう 学校モード

新学期^{しんがっしき}が始まりましたが、お正月^{しょうがつ}気分^{きぶん}から抜け出^ぬせない人^{ひと}はいませんか？
冬休み^{ふゆやす}で生活^{せいかつ}リズムが^か変わってしまった人^{ひと}は、3つのスイッチで学校^{がっこう}モードに切り替^きえましょう。

スイッチ！①

はや お 早起き



決^きまった時間^{じかん}に起^おきて朝^{あさ}日^ひ
を浴^あびましょ。早起^{はやお}きる
と夜^{よる}も自然^{しぜん}と眠^{ねむ}くなり、早寝^{はやね}
にもつながります。

スイッチ！②

あさ 朝ごはん



体^{からだ}と脳^{のう}が目覚^めめ、1日^{いちにち}のエネ
ルギー源^{げん}になります。菓子パン^{かし}
などではなく、栄養^{えいよう}バラン^{ばらん}スの
良^よい食^{しょく}事^じを心^{こころ}がけて。

スイッチ！③

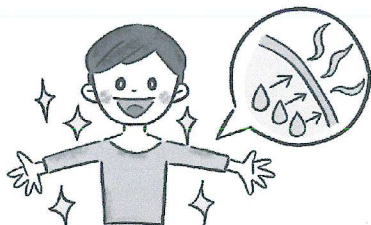
うん どう 運動



寒^{さむ}いときこそ運動^{うんどう}で体^{からだ}の中^{なか}
からポカポカに。体^{からだ}がほ^よど
く疲^{つか}れれば、夜^{よる}もぐっすり眠^{ねむ}
れます。

さむ ふゆ の き 寒い冬^{ふゆ}を乗り切^{のりき}るために・・・

あったかい 重ね着^{かさねぎ}のポイント



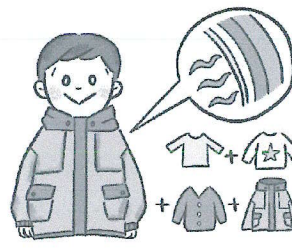
肌^{はだ}を着^きる

肌^{はだ}に直接^{ちよくせつ}あたるので汗^{あせ}をよく吸^すう素^そ材^{ざい}が
オスス。速乾^{そくかん}性^{せい}があれば体^{からだ}が冷^{ひや}えません。



外^{そと}側^{がわ}は風^{かぜ}を通^{とお}さない
素^そ材^{ざい}のものを

外^{そと}の冷^{ひや}たい空^{くう}気^きを通^{とお}さず、中^{なか}の熱^{ねつ}を
逃^にがさないためにも風^{かぜ}を通^{とお}しにくい
素^そ材^{ざい}のものにしましょ。



2～4枚^{まい}の重ね着^{かさねぎ}を

体^{からだ}から発生^{はっせい}した熱^{ねつ}が服^{ふく}と服^{ふく}の間^{あいだ}の層^{そう}に溜^{たま}まり暖^{あたた}くなるので、
着^きる枚^{まい}数^{すう}が少^{すく}ないと効^{こう}果^{くわ}が低^{ひく}くなります。た^たくさ^ん着^ぎすぎ
ても脱^ぬぎ着^ぎしての調^{ちょう}節^{せつ}がしにくくなるので注^{ちゅう}意^いしましょ。