

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日(火)

御船町立滝尾小学校

養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兔という字が含まれる四字熟語に「兔走烏飛」というものがありますが、知っていますか。兔は月、烏が日を表し、月日があつという間に過ぎることを意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標や頑張りたいことを決めて取り組むようにしましょう。



## 手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたリ  
鼻をかんだとき



調理や食事の前



外にあるものやみんなが  
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



新型コロナウイルス感染症の感染者数は、年末年始で急増し、現在は熊本県のリスクレベルは3になりました。3学期も感染症対策を継続していきましょう。1月は特に「手洗い」に力を入れてほしいと思います。

水道の水が冷たく、手洗いをするのが苦手な人もいますかと思いますが、しかし、ウイルスや細菌は、人間の手に付き、口や鼻から体の中に侵入することもあります。手を清潔に保ち、感染症から身を守りましょう。

1月の月例体重測定では、ブラックライトに反応するローションを使用し、手洗いの方法について学習する予定です。ハンカチを忘れないようにしましょう。

### 体も心も

## うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が  
活発になる

かゆみやひびわれ

のどが潤いて  
カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことで  
イライラする

集中できなくて  
ボーっとする

自分はダメだと落ち込む



### うるおいプラス

加湿器を使う



こまめな  
水分補給

クリームで  
保湿

### うるおいプラス

お風呂で  
リラックス



よく寝る



好きなことを  
する



湿度が低くなり、乾燥しやすい季節になりました。体の乾燥だけでなく、心の乾燥にも注意しましょう。心が乾燥すると、落ち込んだり、イライラしたりすることが多くなります。休養をとったり、好きなことをしたりして、心にもうるおいを追加しましょう。

# 寒いから体動かそう！

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすといいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい



みなさんは、冬休みはどのように過ごしていましたか。感染症が流行していたり、気温が低かったりして、あまり運動をしなかった人もいたかもしれません。しかし、運動不足は、病気とたたかう力（抵抗力）を下げたり、肥満につながったりし、体に悪い影響を与えます。

外での運動が苦手な人は、お家でストレッチをしたり、家事を手伝ったりして、少しずつ体を動かすようにしましょう。学校でも、昼休みは外に出て遊ぶと良いですね。

## 保護者の方へ



### ○衣類寄付のお願い

学校生活の中で、トイレに間に合わなかったり、転んで洋服が汚れたりしたときに、保健室の洋服や下着を児童に貸し出す場合があります。しかし、保健室で貸し出す洋服等は、種類や大きさが十分に揃っておらず、貸し出しができない場合があります。ご家庭で、サイズが小さい等の理由で廃棄する予定の洋服（長袖・半袖・上着・靴下）、未使用の下着等がございましたら、保健室に寄付をお願いします。



### ○手洗いの学習について

1月の月例体重測定で、手洗いの学習を予定しています。その際、ブラックライトに反応するローション（手洗いチェッカーローション）を手に塗布し、洗い残しを観察するという内容があります。手洗いチェッカーローションの使用について、ご不安な点がある場合や、お子様の使用を希望されない場合などは、養護教諭（酒井）まで、ご連絡をお願いします。