

今年もよろしくお祈いします！

新たな年が始まりました！あなたの今年の目標は決まりましたか？

今年も保健室では、一小的みなさんが心も体も元気に過ごせるようにサポートしていきます。何か気になることや、不安なことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

さて、寒い日が続きます。引き続き手洗い、うがい、換気を心掛け、3学期も元気に過ごしましょう！



マスク持参のお願い



いつも学校保健にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

これまで保健だよりでも、マスクの予備をご準備いただくようお願いをしているところですが、給食当番をはじめ、マスクを忘れる児童が非常に多くなっています。

新型コロナウイルス感染症が流行してからの3年間は、感染対策予備費が国から支給されており、保健室に在庫が確保され、忘れた児童には新しいマスクの返却を求めずに支給できていましたが、今年度からは新型コロナウイルス感染症対策の予備費は支給されてお
りません。基本的に、**給食当番のマスクは各ご家庭で忘れずにご準備ください。**また、感染症流行時に、マスクを急遽着用させる場合もありますので、**マスクの予備を3~5枚程度、常にランドセルにご準備いただくよう、**重ねてお願いいたします。

寒くなってくると便利なカイロや電気カーペット。温かくてありがたい物ですが、子供は特に、使い方に注意が必要です。**子供の皮膚は、大人の皮膚に比べて薄く、外から当たる物の温度の影響を受けやすいのです。**そのため、低温やけどを負う危険が高くなります。カイロを使用する場合は、貼るタイプではなく、持つタイプにしましょう。また、カーペットの温度は上げ過ぎないように注意しましょう。

つかかた その使い方



ていおん
低温やけどのキケンあり！

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんとすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんとして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



感染症対策にはやっぱり手洗い！

石けんを泡立ててすみずみまで！
二度洗いが効果的！

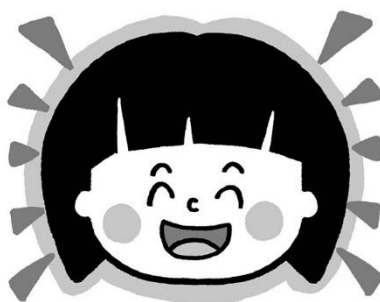


ハンカチをあたりまえの生活習慣として、毎日身に付けるようにしましょう。ご家庭でも、毎日身に付ける習慣づけにご協力をお願いします。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろいろなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず！

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



わらかど 笑う門には…？



「笑う門には福来る」という、ことわざがあります。いつもニコニコと笑いが絶えない家庭には、自然と幸せが舞い込んでくる、という意味です。笑いは、健康にもいいことが、研究によって明らかになっています。

今年も、一小のみなさんの素敵な笑顔に、たくさん出会うことを願っています！

今年もみんなが健康でありますように！



スイッチ!

ふゆ やす

がっ こう

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。

温もりは足もとから



厚着の前に、足元からあたためて？



足の冷えは、全身の冷えにつながります。素足を寒気にさらさないこと！タイツやレギンスを履いて、足を冷やさないようにしましょう。

冬本番です。寒さ対策を工夫しましょう。厚着のしすぎにはご注意を!! 下着を身につけ、自分で着脱して調節できるよう、薄手のものを重ね着して登校しましょう。

寒さ対策のポイント

「3つの首」をあたためよう!

首

マフラーやタートルネック



手首

そでのしまった服や手ぶくろ



足首

タイツやくつ下、レッグウォーマー



2枚の絵を見くらべて

7つのまぢがりをさがそう!!

ことば
あたたかい言葉で

こころ
心があたたかくなります



ことば
あたたかい言葉で

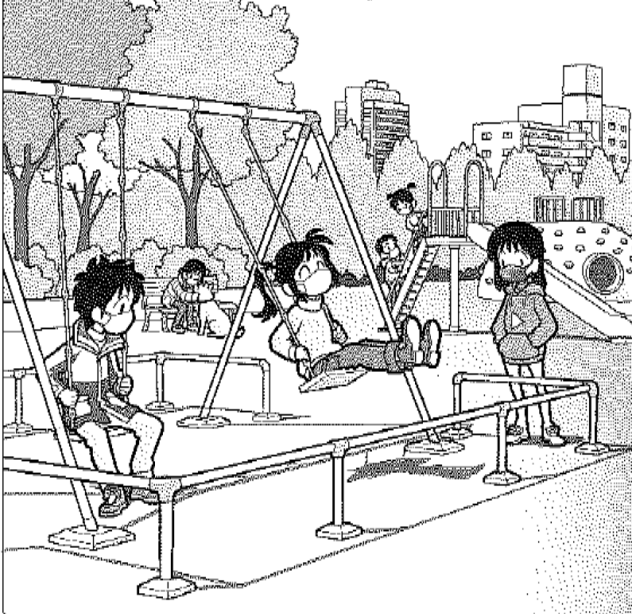
こころ
心があたたかくなります



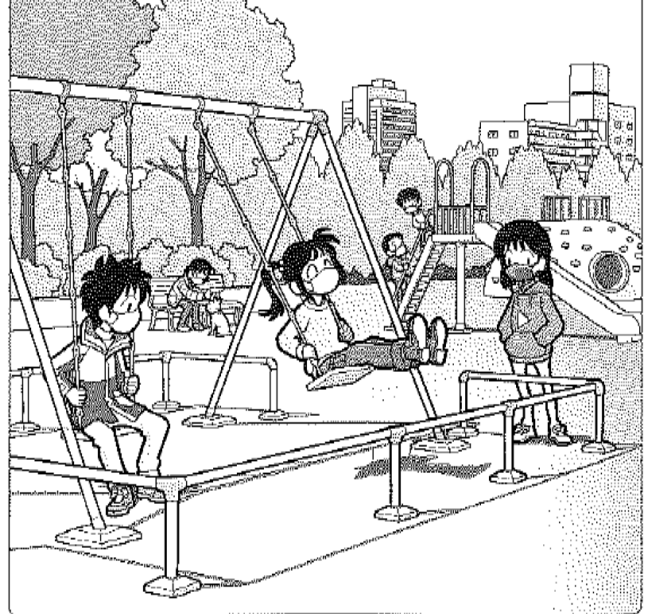
イラスト：M@R/めばえる

こころ...中央左の座っている女の子の表情/左奥の男子の手の動き
ことば...中央の女の子の靴下の長さ/中央左の長さ/中央奥の引き出しの取っ手/奥の左の掲示物の端/本棚の右端の本

ささいなことでも
話し合える人がいると
いいですね



ささいなことでも
話し合える人がいると
いいですね



イラスト：タカハシダイスケ

こころ...奥の大きな木(右)の右はじ/ベンチ近(右)の犬/すべり台の上の子/右奥の遊具の突起(石) /
左手前の男子の上着のポケット/中央の女の子の服の入り/手前のアラビア数字の冊(多子の支柱)の位置