# ほけんだより

**令和5年度　川上小学校　保健室**

新しい年を迎えて、２０２４年になりました。

年が明けて、「あけましておめでとう」とあいさつした人も多いでしょう。「おめでとう」の「めでたい」という言葉には「芽出度い」と当て字をすることがあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が「出」るでしょうか。友だちでも自分でも、新しくできるようになったことに気づいたら「おめでとう！」の気持ちで喜んでくださいね。

1月の健康目標

## 冬を元気に過ごそう

## スイッチ！ 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。

## ◆手を洗うタイミングは◆

・「ただいま」のあと　・「いただきます」のまえ　・トイレのまえとあと　・手がよごれたとき

３学期も清潔検査があるので、「ハンカチ・ティッシュ・つめを短く切ってあるか」をチェックするようにしましょう。

### 「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約１秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには３秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

★保護者の方へ

## ◆保冷剤をありがとうございます◆

１２月のほけんだよりでお知らせさせていただいた保冷剤をたくさん届けてくださり、ありがとうございます。子どもたちのために、大切に使わせていただきます。引き続き、お家で余っている保冷剤がありましたら、保健室まで届けていただけると大変助かります。

## ◆２計測の時間にミニ保健指導をします◆

１月中に行う２計測の際に、１年生・２年生には「プライベートゾーン」の話をします。３年生～６年生には、「ストレスと上手につきあおう」という話をします。自分や他の人の体と心を大切にできるように、正しい知識を身につけることを目的としています。ご家庭でも、お子さんと一緒に考える機会にしていただければと思います。よろしくお願いいたします。