おうちの人とよんでね。

令和6年1月11日
高浜市立高取小学校
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？お正月気分から抜け出せていない人もいるのではないでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、学校モードに切り替えましょう。今年も1年、みんなが心も体も健康に過ごせますように･･･

かぜ予防のプロになろう！～その2～

12月は手洗いを意識してできましたか？どんなに気をつけて生活していてもかぜをひくこともありますが、自分や周りの友達･家族のために、自分にできる予防はしていきましょう。

みんなにできるかぜ予防②　水分補給

水分補給といえば夏！というイメージがあるかもしれませんが、冬でも水分補給は大切です。水分補給をしっかりすると、みんなの体がかぜの原因になるウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを体の外に出したりする力を助けてくれるそうです。冬もこまめな水分補給を意識してみましょう。

みんなにできるかぜ予防③　体を温める

身につけるもので体を温めるのは、誰でもすぐできる工夫です。薄着＝健康ではありません。季節や気温に合わせて服を調節するのが大切です。三つの首を温めるのを意識してみましょう。

首
首を温めると全身に温かい血液をめぐらせて体全体を温めることができます。

足首
足首まである靴下をはくだけでも温かく感じるようになります。やってみてね。

手首
指先が冷たくなってしまう人、手首を温めてみてください。手首をぐるぐる動かすだけでも温かくなるよ。

1月の予定

今年度最後の身体測定です。1年間でみんながどれだけ成長したのか、先生も楽しみにしています。

日にち	時間	学級	注意すること
1月 15 日(月)	2時間目	2年1組、2年2組	＊体操服をもってくる。 ＊髪の毛の長い人は、髪の毛を横で結んでくる。(**頭の上は×**)
	4時間目	1年3組	
1月 16 日(火)	2時間目	1年2組、5年2組	
	3時間目	1年1組、4年3組	
	4時間目	5年1組	
1月17日(水)	2時間目	3年2組	
	3時間目	4年1組、4年2組	
	4時間目	3年1組、3年3組	
1月 18 日(木)	4時間目	6年生	
1月 19 日(金)	2時間目	2年3組、5年3組	
	3時間目	いずみ・ひかり	

このマーク 知っていますか？

このマークは「ポケットに手を入れるのは禁止」という意味のマークです。ポケットに手を入れて歩くことを「ポケットハンド」と言い、会社や工場にもこのポスターが貼ってあるところがあるそうです。

手が冷たくなるとポケットに手を入れたくなる気持ちも分かりますが、自分の安全は自分で守れるようにしたいですね。

なぜ危険なの？

手がポケットに入っていると、とっさに手を出すことができないからです。
転んだときに手を出すことができないと、歯が折れる、頭をぶつけるなど、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに手を出せるよ」という人へ・・・

人が転ぶまでにかかる時間は約1秒です。でも、人が転ぶかもと思ってから手を出すまで3秒くらいかかるそうです。

高取小学校でも、今年転んだときに手を出すことができずに、顔や頭をけがした人が何人もいます。予防できるけがを、少しずつ減らしていきたいですね。