

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



一月の保健目標  
外で元気に遊びます

2022年新しい年がスタートしました。笑顔があふれる1年になりますように！  
新型コロナウイルス対策も 3年目になります。マスクをはずして「ワッハッハ」と  
笑える日が早く来るといいなと思います。それまでは、感染防止を続けましょう。

## 今年のもくひょう 目標カルタ

<b>あ</b> ささ起きて 太陽の光と いあいさつ	<b>け</b> がしたら 水で洗って 応急手当	<b>ま</b> すくをつけて せきエチケットと 感染予防	<b>し</b> よへいのごとき 栄養バランス 考えて	<b>て</b> あはハンカチ 出番です
<b>お</b> もいやい 相手も自分も 笑顔です	<b>め</b> んえきを 高めるポイント 睡眠時間	<b>で</b> ジタル端末 使う時間に 気を付けて	<b>と</b> んだり はねたり 運動しよう	<b>う</b> んちくん 毎朝チェックの いい習慣

## 迷路をとおして、秘密のメッセージを見つけよう！

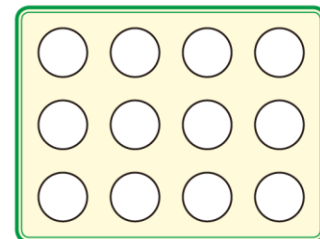
スタート ↓

け	ま	の	す	そ
り	あ	は	く	う
し	だ	ら	た	
く	つ	け	む	
よ				

ゴール ↓



途中で拾った文字を組み合わせて言葉をつくらう



ゴール ← せうにこへんがくがわいへんき : せふ

あなたはシャワー派？、湯ぶね派？シャワーは手軽ですが、寒い冬は湯ぶねに入ることをおすすめします。  
日本は火山大国で温泉も多くあり、昔から湯ぶねに入る習慣があります。湯ぶねに入り  
体を温めて質の良い睡眠をとりましょう。

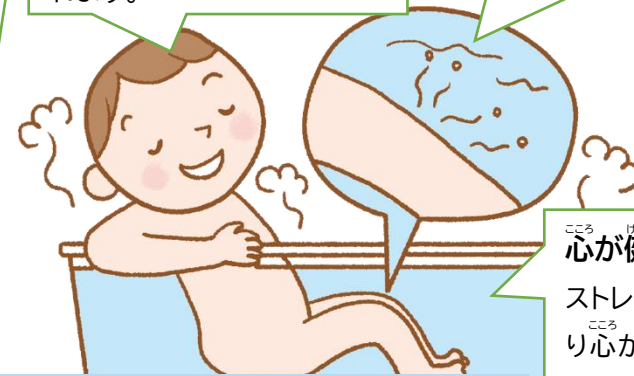


## 湯ぶねにつかるメリット

**体が健康になる**  
湯ぶねにつかると夜ぐっすり  
ねむることができ、疲れがと  
れます。  
体が温めると  
傷ついた細胞を  
治してくれ体の  
免疫を高めます。  
そして、温まった  
体はじよじよに  
体温が下がり、  
眠くなり、質の  
よい睡眠をとるこ  
とができます。

**体のよごれがおちる**  
シャワーではおとせない  
毛穴の奥の「よごれ」もおと  
せます。

毛穴の中の  
よごれは  
シャワーでは  
おちません。  
湯ぶねに  
入って体が  
温まると、  
毛穴が開き、  
奥にある  
よごれが  
おちやす  
くなります。



**心が健康になる**  
ストレス解消にな  
り心がリラックス  
します。

ウイルスなどによる病気にもかかりにくくなります

## お風呂に入るときの注意点

- ① 食事をした後には少し休んでから入る
- ② お風呂に入る前と後に水を飲む
- ③ ヒートショックに気をつける
- ④ 37~40℃のお湯に15~20分つかる

食事やスポーツをしたすぐ後は、お風呂に入らないようにね。



※体の調子が悪いときも無理して入らないようにしましょう。

入浴中は汗がたくさん出るので、水分補給が大切です。

服を脱ぐところを温かくしておこう



熱すぎたり、長かつかりすぎたりすると、のぼせてしまいます。

少しひたいに汗をかいたら、少しいい時間で出よう

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染防止のために、教室内はつねに換気をしています。エアコンの暖房は、顔の部分は暖かいのですが、足元は冷えます。また、教室の座席の位置によっても、寒さの感じ方は異なりますので、下着や靴下の長さ、洋服の重ね着などを工夫して寒さ対策をしましょう。



かんき