



あたら ねん 新しく1年がはじまりました。ふゆやす 冬休みはどんなことをしてすごしましたか？今年もみなさんが大きながや病気がなく、元気に楽しく1年をすごせますように！今年もよろしくお願ひします。

令和5年1月10日  
 横浜市立新鶴見小学校  
 校長 佐藤 朗子  
 養護教諭 岡林 奈那  
 長尾 芽依  
 大河内 倫子

ふゆ やす 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

ふゆやす 冬休みの生活をふりかえってできたものにチェックしましょう！

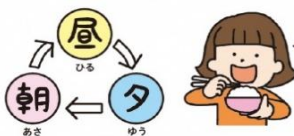
早ね早起きができた



運動やお手伝いなどでからだを動かした



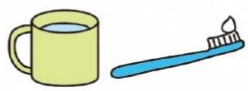
朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



ゲームやスマホは時間を決めて使った



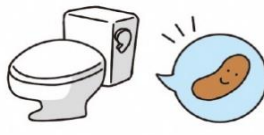
食べたあとに必ず歯みがきをした



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



ほほ毎日うんちが出た



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



学校モードにチェンジ！！

2023年はうさぎどし！  
 がっこう

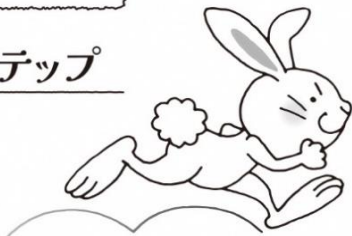


学校モードに切り替える



ホップ

ステップ



ジャンプ！



ホップ

**ま** ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ステップ

**ご** ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



ジャンプ！

**学** 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

# 1月17日は「防災とボランティアの日」

防災とボランティアの日は、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災にちなんで制定された記念日です。阪神・淡路大震災では、全国から大勢の災害ボランティアが被災地に駆けつけ、さまざまな支援活動が行われました。それにちなみ、避難訓練の「なぜ？」について考えてみましょう！

## 知っておきたい / 訓練の「なぜ？」

上履きのまま逃げるのはなぜ？

**地震** 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。



ハンカチを口に当てるのはなぜ？

**火事** 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

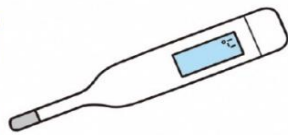


どうして「戻らない」？

**避難** もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない」！

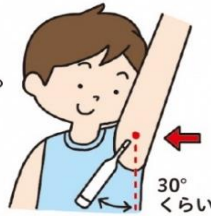


## 体温のはかり方 (わき用体温計)



毎日測定している体温ですが、保健室で見ていると、わき用体温計がうまく使えていない様子があります。ここで一度、体温の正しいはかり方を確認しましょう！

1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

### ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

## おなかの調子が悪い時は...



お正月に美味しいものを食べすぎたり、寒さで冷えておなかの調子が悪くなっていませんか？

### 水分をとる

下痢が続くと、脱水状態になりやすいです。水やお茶、スポーツドリンクやりんごジュースを、少量ずつ、ゆっくり飲む

**食事はやわらかい&あたたかいもの**  
消化によく、あたたかいものを食べよう

### 数回に分けて少しずつ

食事を数回に分けて、少しずつ食べよう

### おすすめ食べ物



- おかゆ ... 消化によく、体もあたたまるよ
- すりおろしりんご ... りんごには整腸作用があるよ
- 野菜スープ ... 水分たっぷり。塩分もとれるよ