

ほっけんだより月号

令和5年 1月10日
 横浜市立 茅ヶ崎小学校
 校長 高橋 美都子
 養護教諭 飯塚 間瀬



運動時のマスクの着用は不要です。
 体育や登下校でのマスクは原則不要となっています。
 体調が悪いときは、マスク着用、保健室にきてください。



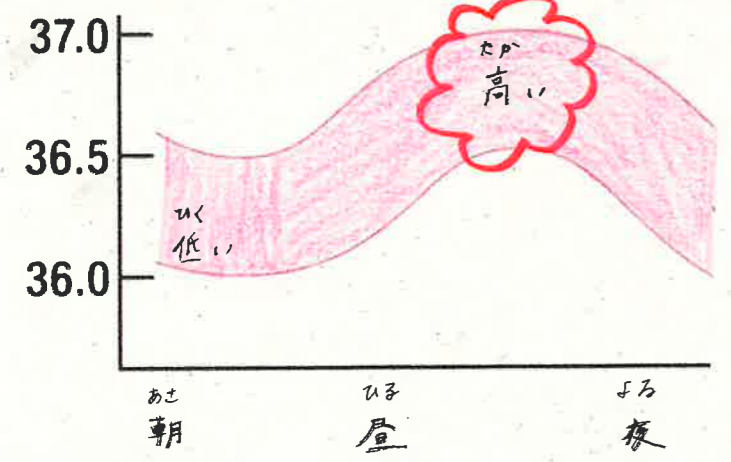
新年あけましておめでとうございます。
 みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか？1月に入り新たな年が始まりました。
 今年も元氣いっぱい、健康で楽しく過ごすことができるよう生活リズムを整えていきましょう。

正しい平熱をしていますか？

平熱とは自分の平素時の体温のことですが一般的に36.0～37.0℃とされていて人によって体温が違います。

そして体温は1日の中でも変動していて朝は低く、日中から夕方にかけて高くなる傾向があります。

1日4回測定し、(朝起きたとき、午前、午後、夜)それぞれの時間ごとの体温値を平熱として知っておくことが理想的です。



食事の後やお風呂の後には体温が高くなります。
 朝一番でいつもより高いときや体がだるいときなどは注意が必要です。

健康チェックポイント こんなときは体の不調かもしれません

顔色はどうですか？

- 鼻水や鼻づまり
- のどが痛い
- 皮膚がじゅくじゅく
- 便がゆるい、回数が多い
- 食欲がない
- めつきがわるい

毎日の検温とともに「自分の体の様子」に注目 大切な心と体です

寒さに負けず免疫力を高めよう

免疫力とはウイルスなどの病気が体を守るために抵抗する力のことです。

手洗い、うがいとともに「体を強くする」ことも意識できるといいですね。

- ① 運動
- ② バランスのよい食事
- ③ レッガソとすいみん・休養する

特に食事は体をつくる、元氣の源です。こんな食べ物がおすすめです。

<p>おみそ汁</p> <p>発酵食品で消化をたすける</p>	<p>ぶた肉</p> <p>血漿やきん肉をつくる</p>	<p>お米</p> <p>エネルギー</p>	<p>にんにくやねぎ</p> <p>体を温める</p>
<p>かぼちや</p> <p>血行不良による冷えの改善</p>	<p>にんじんやみかん</p> <p>ビタミンAやCがたっぷり</p>	<p>さけ</p> <p>抗酸化力アップ</p>	<p>かぜ予防にぴったり</p>

たくさんの栄養をとって、運動し、体を休めるようにしていきましょう



おどろきあつ
右側を歩いている人に
安全スターをわたしてほす

かこうほけんいんかい
学校保健委員会の
最組として、校内の
けがを0にしようと考え
ました。



おんじん
安全スターを
はっています

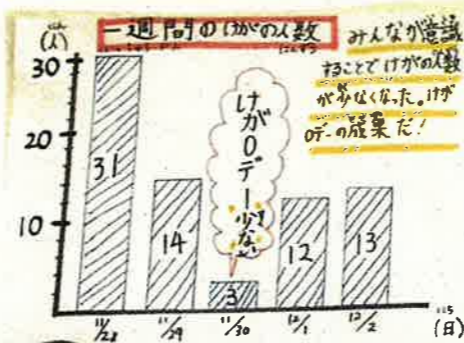
かこうちゅう
学校中の「けがが」
おこりやすい場所
に、クラス代表が
立って、よびかけまげ。



けが0デーの様子!



おんじん
安全スターがたくさん集ま
ています。
イェー!



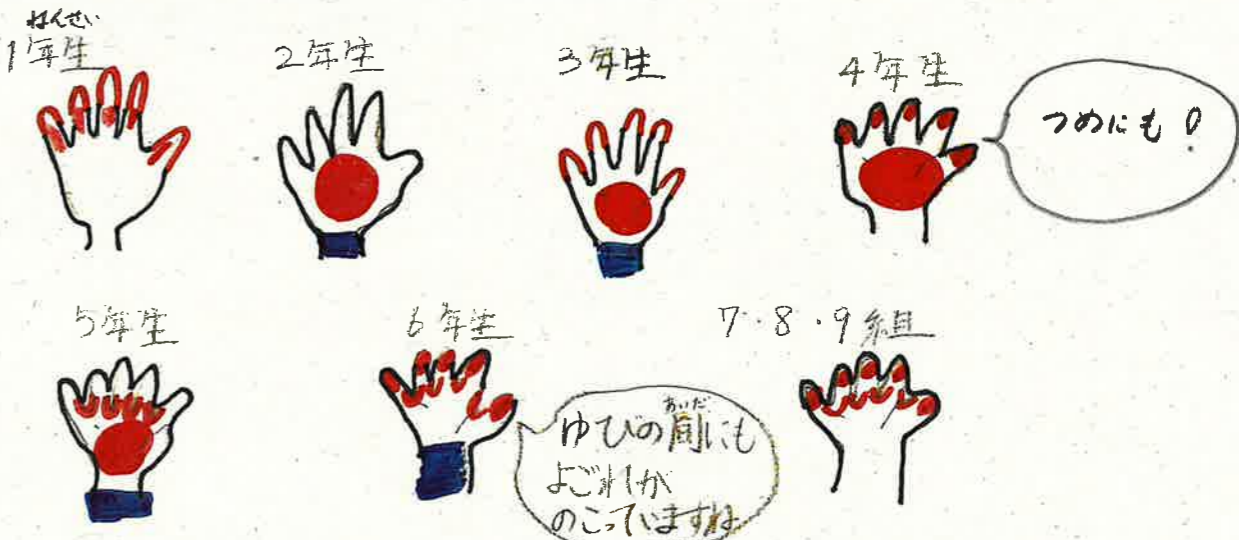
まいつき
毎月0がつく、10、20、30日を
"けが0デー"として、安全に気を
つけて行動できている人が増えました。

けが0デーの結果はこれだ!

1	11/30	2-2-2-4
2	12/20	集計中

手洗い週間について
11月から手洗い週間として手洗い缶ッカーを使って手のどこが
よごれているかをクラスで確認をしました。
保健委員会でも全校で手洗いが広がるように石けんボトルに
イラストをかくなとして取り組みました。

特に
よごれが残っていた場所は...



せんか
前回の調査では、各クラスの石けんが
使われておらず、へっていませんでしたが、
今回は、手洗い授業が座かされて、
各クラスのボトルが空になっていました。
みんなが手洗いをしてくれてうれしいです。

課題
ハンカチをもっていない人が多かった。
→ねに持ちあるくためには
どうしたらよいか?
手洗いの課題を解決していきたいです。