



ほけんだより1月



いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和5年1月
おうちの方と
いっしょに
一緒に読みましょう



あたら とし はじ ことし もくひょう き
新しい年が始まりましたが、今年の目標は決まりましたか？
ことし しんがた かんせんしょうたいさく ひつよう せいかつ つづ たの まいにち
今年も新型コロナウイルス感染症対策が必要な生活が続きそうですが、楽しい毎日
けんこう からだ
は健康な体があってこそです。
ねん いちねんかん けんこう す しょくじ すいみん うんどう
2023年も一年間、健康に過ごせるように、食事・睡眠・運動などバランスのとれた
きそくただ せいかつ ところが びょうき ま からだ つく
規則正しい生活を心掛けて、病気やケガに負けない体を作っていきます。

健康習慣で

今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中ではピンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？ でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人は眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかつた記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。



感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち

ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



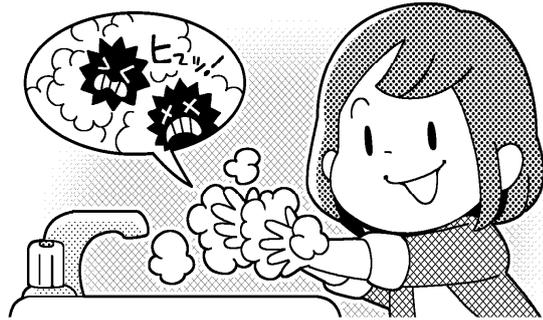
感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。

“手洗い”で予防しよう



食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱”で予防しよう



二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。

冬のけがに気をつけよう！

！ 滑りやすい場所ではあわてない！

雪が積もっていたり凍っていたりする場所は、滑りやすく危険です。小さな歩幅で足の裏全体を地面につけてゆっくり歩きましょう。

！ ポケットから手を出すこと！

ポケットに手を入れていると転んだときにすぐ手を出すことができません。大けがになることがあります。外では手袋をして防寒しましょう。

！ 低温やけどに注意！

温かさを感じ心地よく感じる温度（44～50℃）のものが、長時間同じところに触れているとやけどになります。カイロや電気カーペット、湯たんぽなどを使うときは、十分気をつけましょう。



※冬は、ストーブやお湯によるやけどがとても多いです。やけどをしたらすぐに水や氷で冷やしましょう。赤みや腫れ、水ぶくれがある場合は病院で診てもらってください。