

# ほけんだより

1月号  
かみかわちひがししょうがっこう  
上河内 東 小学校  
ほけんしつ  
保健室



おうちの<sup>かた</sup>方と  
いっしょ<sup>と</sup>に読みましょう

ふゆやす<sup>たの</sup>す 冬休みは楽しく過ごせましたか？そして、<sup>ことし</sup>今年の<sup>もくひょう</sup>目標は決めたでしょうか。今年も、<sup>ことし</sup>目標に向かって<sup>もくひょう</sup>挑戦するみなさんを<sup>おうえん</sup>応援します。がんばるために<sup>か</sup>欠かせないのは、「健康」<sup>けんこう</sup>です！規則正しい生活や手洗い・うがいの<sup>しゅうかん</sup>習慣をつけて、1年間、笑顔で過ごしましょう！



❖  ❖  ❖ **寒い季節も、元気に過ごすには？** ❖  ❖  ❖

うんどう<sup>つよ</sup> 運動をすることで、強い<sup>からだ</sup>体・<sup>びょうき</sup>病気に<sup>かか</sup>かりにくい<sup>からだ</sup>体がつくれます。

しかし、<sup>さむ</sup>寒い<sup>きせつ</sup>季節は<sup>うんどう</sup>運動不足になりやすいです。

は<sup>ひ</sup>晴れた日は外に出るようにして、<sup>げん</sup>元気に<sup>あそ</sup>遊びましょう。



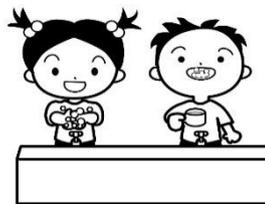
かぜ・インフルエンザ・<sup>しんがた</sup>新型コロナ<sup>かんせんしょう</sup>ウイルスなどの「感染症」の<sup>よぼう</sup>予防には、<sup>て</sup>手洗いがとても<sup>こうかてき</sup>効果的です。

<sup>ふゆ</sup>冬は<sup>すいどう</sup>水道の水が<sup>つめ</sup>冷たく<sup>たいへん</sup>大変ですが、<sup>せつ</sup>石けんを使って<sup>つか</sup>手洗いを<sup>て</sup>しましょう。

うがいは「ガラガラうがい」を<sup>しま</sup>しましょう。<sup>は</sup>(<sup>あ</sup>歯みがきの<sup>あと</sup>後は<sup>ぶくぶく</sup>ブクブクうがい)

<sup>かんせんしょう</sup>感染症にかかりやすいかどうかは、<sup>からだ</sup>体がもっている「<sup>めんえきりょく</sup>免疫力(抵抗<sup>りょく</sup>力)」によって<sup>お</sup>大きく<sup>か</sup>変わります。

ふだんから、<sup>メディア</sup>メディアコントロールを<sup>はじめ</sup>始めた<sup>きそくただ</sup>規則正しい<sup>せいかつ</sup>生活、<sup>バランス</sup>バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事などを<sup>こころ</sup>心がけ、<sup>ちから</sup>ウイルスとたたかう<sup>たか</sup>力を高めましょう。



はやね<sup>はや</sup> 早寝・早起きで、<sup>すいみん</sup>しっかり<sup>と</sup>睡眠を取りましよう。

しょうがくせい<sup>けんこう</sup> 小学生が健康に<sup>す</sup>過ごすために<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>すいみん</sup>睡眠<sup>じかん</sup>時間は、<sup>いち</sup>1日あたり<sup>じかん</sup>8～10時間と<sup>いわ</sup>われています。

なんじ<sup>ね</sup> 何時に寝れば、<sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>すいみん</sup>睡眠が<sup>と</sup>取れそうですか？ぜひ、<sup>かんが</sup>考えて<sup>みて</sup>みてください。



ねんかん<sup>けんこう</sup> 1年間、健康でいるための<sup>もくひょう</sup>目標を立て<sup>た</sup>ましょう。決まったら<sup>き</sup>おし<sup>おし</sup>教えてください！



あたたかく、気持ちよく過ごしましょう♪

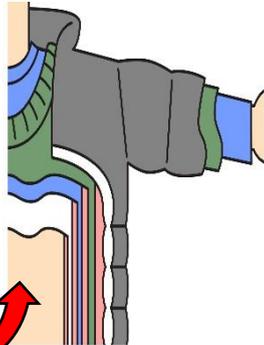


私たちの身につける衣服には、寒さから身を守る働きがあります。「重ね着」をすることで、冬の屋外でもあたたかく過ごせます。

重ね着をしていれば、気温の変化などに合わせて、ぬいだり着たりすることができるので、どんな場所でも気持ちよく過ごせます。

あたたかく過ごすためには、どんな工夫ができるかを考えて、やってみましょう！

例えば、上着・セーター・Tシャツ・下着…と重ね着すると、服と服の間に空気の層ができ、あたたかく感じます。外からの冷たい空気も防いでくれます。



すぐできる！ あたたかさ アップ あれこれ

<input type="checkbox"/> はだ着をつける	<input type="checkbox"/> ひざかけを使う	<input type="checkbox"/> かさね着をする
<input type="checkbox"/> カーテンを閉める	<input type="checkbox"/> 軽い体そう・ストレッチをする	<input type="checkbox"/> お風呂にゆっくり入る



## ☆保護者の皆様へ☆

「化学物質過敏症」をご存知ですか？

○私たちの生活空間に存在するごくわずかな化学物質でも、接触することで、さまざまな症状が出てしまうという疾病です。症状には個人差があり、発症のメカニズムについては、まだ解明されていない部分もあります。

症状は？

- ・目がチカチカする
- ・のどの痛み
- ・めまいや吐き気
- ・頭痛
- ・不眠
- ・倦怠感 など



症状は多岐にわたります。重度の場合は、通常の生活に支障をきたすこともあります。

どんな化学物質に反応してしまうの？

化学物質過敏症を抱える方は、衣類防虫剤や香料(香水, 柔軟剤, 整髪剤, 洗剤など)の身近な製品に反応し、困ることがあります。特に、たくさんの方が集まる場所、屋内などでは周囲の方に配慮ができると、当事者の方は安心して過ごせるようです。

☆宇都宮市 HP「化学物質に過敏に反応し困っている人がいます」



<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kurashi/eisei/kankyoeisei/1005599.html>