



雀宮中央小学校
保健室

がつ ほ けん もく ひょう
1月の保健目標

よ ほ う
かぜの予防をしよう

スイッチ!

ふゆ やす **冬休みモード** >>> **学校モード**

ふゆ やす お しょうがつ き ぶん め だ ひと
冬休みが終わりましたが、まだお正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じ かん お あさ ひ
決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう め ぞ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



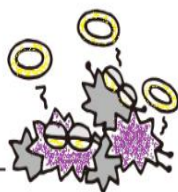
さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

せっ さい きん しょう どく い み
石けんやハンドソープの「**殺菌・消毒**」どんな意味?

おお せっ さつ きん しょうどく ひょうじ ことば い み し
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

さつ きん
殺菌

おお きん
多くの菌やウイルスを
し めつ
死滅させること



しょうどく
消毒

かんせんしょう はっしょう すいじゅん
感染症を発症しない水準まで
きん
菌やウイルスを減らすこと

せっ つか かんせん
…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染
しょう よぼう
症を予防しやすいということですね。

に ことば じょきん
ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、
じょきん きん てい ど と のぞ
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、
さつ きん くら しょうどくこう か よわ
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

せっ さつ きん しょうどくこう か ていねい て あら だいぜんてい
石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

かんせんしょう りゅうこう じ き あらた て あら ていつい
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。





ポケットハンドをしていますか？



「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまう。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」というかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



*** よく、スポンや上着のポケットに手を入れて歩いている人を見かけます。ポケットハンドはあぶないです。ポケットハンドはしないで歩きましょう!!**

雀宮地域学校園 ほけんだよりコラム

今月は、良い姿勢でいるといいことを紹介します。

みなさんは、この、「足の裏を床に付けたまましゃがむ」ができますか？

この体勢ができれば、足関節や股関節の関節や筋肉の柔らかさがあります。固いと、良い姿勢を続けにくくなってしまいます。



学校では、まずは「朝の時間、姿勢を意識して学習（読書）をしましょう」と伝えています。短い時間から始めてしっかり意識付けをし、少しずつ正しい姿勢が長い時間できるようにしていきましょう。

なぜ正しい姿勢が大事？

正しい姿勢をしているといいことがたくさんあります。

運動にいいこと



姿勢がいいと、関節の動きがよくなって、運動のパフォーマンスがあがります。速く走りたい、スポーツがうまくなりたいみなさん、姿勢を正すことから始めてもいいかもしれません。

勉強にいいこと



姿勢が悪い状態が続くと、血流が悪くなり、脳が疲れやすくなるため、集中力が続かなくなります。姿勢が崩れても座り直すなど、無理せず正しい姿勢を続けましょう。集中力がアップし、成績があがるかもしれません。

心にいいこと



正しい姿勢でいると、胸が開き、深い呼吸ができます。体にたくさん空気を取り入れて、リラックスしましょう。不安がなくなり、明るい気持ちに切り替えられます。背中が曲がり、呼吸が浅くなると、気持ちも後ろ向きに・・・