

保健だより1月



令和6年1月9日 銚田市立旭中学校 保健室

2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？目標を達成するためには、こつこつと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体も重要です。今年一年、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が充実した日々になるように、応援しています。

1月の保健安全目標

保健目標・・・うがい・手洗いを励行しよう。
安全目標・・・登下校のきまりを守ろう。



1月の保健行事 体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	1月 11日（木）	被服室	<ul style="list-style-type: none"> 体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） 髪の高い人は頭頂部で測らない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）
1-2	12日（金）		
2-1	16日（火）		
2-2	19日（金）	昼休み	
3-1	30日（火）		
3-2	2月 2日（金）		
3-3	5日（月）		

いつもの手洗い
正しくできていますか？

インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス、O157などは、手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。だからこそ、手洗いは、効果的な感染症予防法。しっかり手を洗って、元気に冬を過ごしましょう！

洗い残していないかな？
CHECK!

指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗う

手首 反対の手で握み、ねじるように洗う

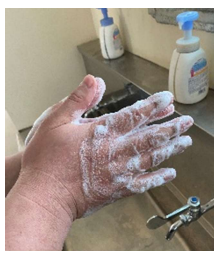
親指 反対の手で握み、ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

爪は定期的に切りましょう。



爪が伸びていると、爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。そこに汚れがたまりやすくなり、細菌が増えやすくなります。アルコール手指消毒剤も浸透しにくくなるため、その効果が落ちることも知られています。そのため、爪は伸ばしすぎず、適切な短さを保つことをお勧めします。



生活リズムを取り戻そう！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？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 早起き
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 朝ごはん
体と脳が目覚め、一日のエネルギー源になります。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。朝、食欲がない人は、バナナやスープ等を一口食べることから始めてみましょう

スイッチ！③ 運動
寒いときこそ運動で体の中からポカポカにしましょう。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

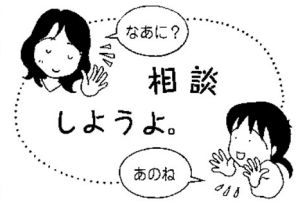


～感謝のきもちをもちましょう～ 【ついた餅より心持ち】

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。



感謝のきもちをもって1年
過ごせるといいですね！



受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保
寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆつくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に
試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう
無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

保健室から応援しています

相談しようよ。
なあに？
あのね

ファイブ