

# ほけんだより 1月

R 5.1.13  
石下小学校  
保健室



今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年。「兎走鳥飛」という、兎(うさぎ)を使った言葉(ことば)があります。月日(つきひ)があわたくしく過ぎていくことを意味(いみ)します。これからの3か月(げつ)はあっという間(まじゅう)間。体調(たいちょう)に気(き)をつけながら、残り(のこり)少ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を、楽しく健康(けんこう)にすごしましょう。今年(ことし)もよろしくおねがいします。

## 困っているしんどい方に合うアドバイスを画(え)けよう！

困っているしんどい方に合うアドバイスを画(え)けてみよう。

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまおう

ついつい

食べすぎてしまおう

休みの日は

遅くまで寝てしまおう

ゲームをすると

長い時間続けてしまおう

毎日寒くて

体が冷えてしまおう

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな？



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しまっせんへ

より

### 強いカシもカゼには勝てなかった！

江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない「無敵の横綱」谷風というおすもうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調がおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。

## 子どもの冷え性？



毎朝のマチコミのチェックのときや、保健室で対応したとき、「体温が低いな…。」と思うことがあります。

「冷えは万病の元」と言われるように、頭痛や肩こり、風邪をひきやすくなる、腹痛・下痢、寝つきがわるい、不安感や気分の落ち込みなど、体の不調には冷えが関係していることもあります。

冷える場所や原因はいろいろですが、体を温めて、寒い季節を元気にすごしましょう。

**ウラ面** 冷えに関する生活習慣チェックで、自分の生活をふりかえってみましょう。



## 身体測定の予定

1月13日(金)	2時間目…1年生	3時間目…2年生
1月16日(月)	2時間目…3年生	3時間目…4年生
1月17日(火)	2時間目…5年生	3時間目…6年生

- \*体操服(半ソテ・半ズボン)を準備してください。
- \*髪の毛を高い位置などで結ばないようにしてください。