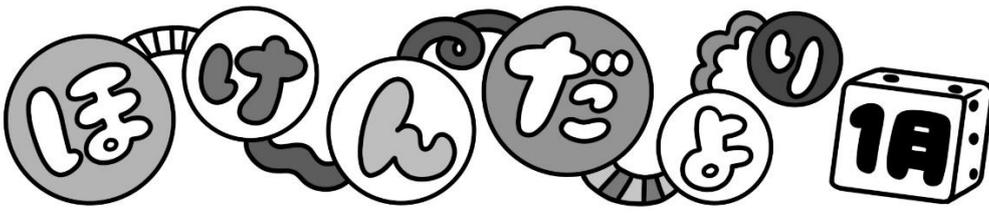


令和5年1月10日(火)

式根島学園式根島小学校

校長

養護教諭



みなさん、新しい年になりましたね。2023年もよろしくお願ひします。さて、17日間の冬休みもあつという

間に終わってしまいました。クリスマスにお正月、どのように過ごしましたか。

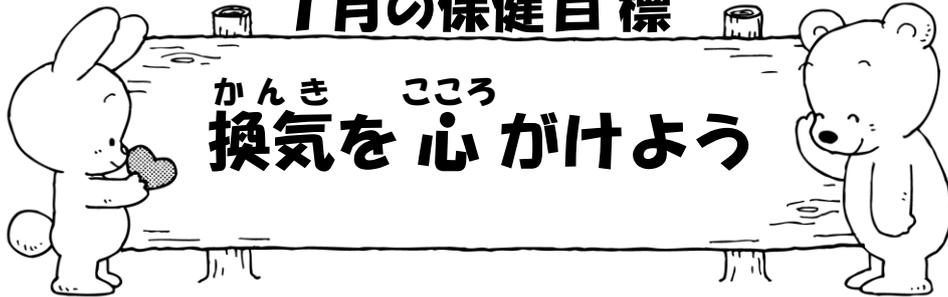
楽しいことが重なり、生活リズムも乱れていることが多いと思います。

少しずつ、身体も心も学校モードに戻していけると良いですね。



1月の保健目標

かんき ころろ 換気を心がけよう



式根島の冬は風がとても強く、気温より体感温度が低く感じますね。寒い時期、教室やお家では、エアコン

などの暖房器具を使うことが多いと思います。窓やドアを閉め切って暖房を使っていると、きれいな空気が

外から入って来ず、空気が汚れたままになってしまいます。

汚れた空気の中で過ごしていると、頭がぼーっとしたり、頭が痛くなったりなど、体の不調にもつながっ

てきます。また、ウイルスは、乾燥した空気が

大好きです。お部屋の窓やドアを2か所開けて、

空気が通る道を作り、換気を心がけるようにし

ましょう。

かんきのポイント



2かしょ + ななめに

ふゆ 冬の “脱水” だっすい ようちゅうい 要注意



“脱水”という言葉を知っていますか？“脱水”は、体の中の水分量が減ってしまうことを言います。夏は熱中症予防等でこまめな水分補給を心がけていると思いますが、冬は、喉の渇きを感じづらく、水分をとる回数が減りがちです。水分をあまりとらないでいると、肌が乾燥したり、便秘の原因にもつながったりします。

寒い冬でも、なるべくこまめに水分補給をして、冬の脱水に注意するようにしましょう。



“あたたか〜い” が “やけど” に!?

寒さが厳しい季節になり、エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、こたつに電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロ等が活躍する季節ですね。

これらは、火を使わずに暖まることができ、安全だと感じるかもしれませんが、熱くないと思っていても、熱を長時間、体に直接あてたままにしていると、気付かないうちに重いやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」と言います。

洋服やタオルの上からあてたり、長時間使わないように工夫したりして、低温やけどにならないように上手に使って、寒い冬を乗り越えましょう。



1月・2月上旬の予定

- 発育測定 … 1月12日(木) ※すぎなの子は、13日(金) 配付、16日(月) 回収になります。
- 歯垢染色 … 1月18日(水):5年生、1月19日(木):6年生
- マラソン前健康相談 … 2月1日(水)

※承諾書は2月2日(木)回収となっておりますので、御提出をお願いします。