

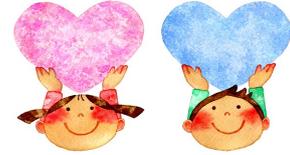


ほけんだより 1月号

おうちの人といっしょに読みましょう。
泉小中学校保健室

＜今月の保健目標＞
寒さに負けず
かぜを予防しよう!

文責 簗田



3学期が始まり、1月も半ばを過ぎました。

3学期の登校日は、51日間。中学3年生は、37日間。

とても短い学期でありながら、一年間の総まとめ、深い学びの学期でもあります。

健康教育としては性に関する指導が重点的に行われます。この指導を通して、子どもたちが命や生きることについて深く学び、一人の人間として幸せに生きていく力を身につける学期になってほしいと願っています。

手洗い、マスク、早寝早起きで感染予防！！



全国で、コロナウイルスオミクロン株の感染が流行しています。
感染者数の激増やわからないことも多く、不安になりやすいですね。
ただ、感染対策の基本は変わりません。

石けん手洗い、マスク、換気、たっぷりの睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。
気温も水温も低く冷たいので、手洗いや換気は「いやだなあ」と思いがちかもしれませんが、
感染予防に効果的なので、こまめな手洗い、換気を家庭でもお願いします。

現在熊本県の感染リスクレベルは、レベル2です。

本人だけではなく同居の家族にかぜ症状(のどが痛い、鼻水、咳、頭痛、腹痛、下痢、だるい等)があっても学校をお休みいただくこと(出席停止)となっております。感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いいたします。

みんなで気をつけつつ、乗り越えていきましょう。



2学期のアンケートへのご回答ありがとうございました

2学期は、お茶配付後の活用について、「メディアのリスクと対応」講演会への質問と感想、家庭で気をつけていること、ほけんだよりへの要望などなど、様々なアンケートをお願いしたところでした。

メール、紙などで、すぐにご返答いただきありがとうございました。

「お茶」については八代市教育委員会へ、「メディア」講演会については講師の高野先生へ、感想をまとめてお伝えしました。とても喜んでいらっしゃいました。

家庭で気をつけていることは、「こんなこと心がけています。」と、2軒のご家庭からすぐ教えていただきました。ありがとうございます。ご紹介します。

★家族みんなで夜21時をめどに布団に入る。

★朝食は必ず食べる。歯みがきの徹底。



家族全員で就寝21時、朝ごはん、食後の歯みがきをがんばっていらっしゃるんですね。大事ですよ。きっと、その時間を守るために、家族みんなで早め早めの行動をいらっしゃるのだと思います。

実行できない日もあるでしょう。でも、大人として親として日々よい生活習慣の大切さを伝えていく姿勢がきっと子どもたちに伝わっていると思います。お伝えくださってありがとうございます。

家庭で気をつけていること、困っていること、ほけんだよりへの要望は、いつも募集していますので、どうぞお寄せください。みんなで子どもたちと健康を守っていきましょう。



寒さから身を守ろう



寒い冬、かぜなどひかないように食事や睡眠に気をつけることは大切ですが、寒さから身を守るための服装も大切です。

ポイントは3つの「首」

「首、手首、足首」にある大きな血管をあたためることによって、指先や足元の冷たさがおさまるといわれています。



「首」をあたためる

体温であためられた空気が、えりから出ていくと、かわりに冷たい空気が入ってきます。せっかくのあたたかい空気が逃げないように、マフラーなどでふたをしましょう。



「手首」をあたためる

服でかかっているので意外に見落とされがちです。長めの手袋をするといいでしょう。最近はハンドウオーマーなども売られています。



「足首」をあたためる

厚手の靴下、レッグウオーマー、カイロを靴下に貼るなどの工夫ができます。ふくらはぎをあたためるのも効果的です。



ぼうし、ネックウオーマーやハイネックのシャツ、手首がぎゅっと閉じてある上着、ふわもこのくつ、くつ用カイロなど、3つの首を温め、体の熱を逃がさないようにして寒さから身を守りましょう。

また、服の下に、下着を一枚着ると体と服の間に空気の層ができてより温かく感じます。

近頃は、体から出た水分を熱に変えるなどの高機能な下着や服が開発されていますので、上手に取り入れるといいですね。



きりとり

<ほけんしつ 行き> メールでも受け付けています。