けんこういちばん

令和５年１月10日 NO.9
“けんこうな心とからだに”
豊見城市立ゆたか小学校保健室

2023年もどうぞよろしくお願いします！

今年はうさぎ年。うさぎを使った四字熟語に「兎走烏飛」という言葉があり、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。

3月まではあっという間です。健康で安全な生活を心がけ、残り少ない今年度をみんなで元気にすごしましょう。

“調節上手さん”の着こなしのポイントは？

寒い日は、どうしたらいいかな？

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

上ばきをはかないと足首が寒いよ～

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを１枚着るより暖かい

あたたかそうな上着をつけても、中に何も着ていないと寒いよ～

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

・タンパク質は熱に変わりやすいから、しっかり食べよう。
・使い捨てカイロは低温やけど等のけがに注意！学校では使わないでね…。

元気のヒケツ ○に入る文字は？

○んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood！

○むさ対策には、3つの首をあたためよう

○ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？

○こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」

○んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

【保護者の皆様へ） 引き続き感染症に注意しましょう！

登校前の健康観察（検温、家族の発熱等のかぜ症状など）を引き続きお願いします。

１月４日、厚生労働省は「インフルエンザが全国的な流行期に入った」としました。

沖縄県のインフルエンザ患者数は全国で２番目に多くなっています（12/19～12/25の１医療機関当たりの患者数2.91人）。

適切なマスクの着用や手洗い、換気など基本的な感染対策を続けながら、みんなで新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の予防に努めましょう。

感染予防には、睡眠、栄養をしっかり取ることや歯みがきも大切です。これからも、ご家庭での声かけをよろしくお願いします。

元気のアドバイスを届けよう！

困っている**しまうさん**に合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんを ぬいてしまうさ

ついつい

食べすぎて しまうさ

休みの日は

遅くまで 寝てしまうさ

ゲームをすると

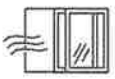
長い時間 続けてしまうさ

毎日寒くて

体が 冷えてしまうさ

- 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？

まだまだ気をつけたい！ 感染症に負けないために

手洗い	マスク	運動	換気
			
石けんをつけてていねいに	清潔なものを使おう	がんばりすぎない程度でOK	寒いけど…忘れずに！

今日は何の日？ クイズ

1/5 は囲碁の日。
囲碁が由来の言葉は？

① 白黒つける
② メリハリ
③ どんでん返し

今日は何の日？
クイズのこたえ
① 白黒つける
白と黒の碁石が
由来の言葉。

今日の体調は？

- □ 痛いところはない？
- □ 朝ごはんは食べた？
- □ 顔色はいい？
- □ よく眠れた？
- □ うんちは出た？
- □ 体温は＿＿＿℃

☑ 毎朝チェックしよう！