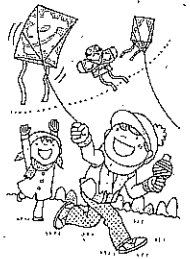


あひさま

京都市立美豆小学校
保健室
H31.1.15

新しい一年が始まりました。気持ち新たに新年の目標は立てましたか？
「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。今年も元気にすごせるように、健康の目標も立ててみてくださいね。



1月の保健目標

よい朝ごはんを
食べよう

朝ごはんを食べると

いいこといっぱい

いいこと①

あたまがさえる



脳は毎日にたくさんのエネルギーを使います。とったエネルギー全体の20%を脳で使うとも言われています。

朝ごはんでエネルギーをとれば、目もさえて午前中からし、かり頭も働きますよ。

いいこと②

けがを防ぐ



朝ごはんを食べないと、おなかがすいて元気が出ません。気分もスッキリしないし、体の動きもにぶくなってしまいます。うっかり転んでけがをしないように、かり食べましょう。

いいこと③

うんちが出やすくなる



朝ごはんを食べると、腸が動き出します。すると、ねている間につくられたたまってたうんちが、腸の動きに合わせて出やすくなります。朝うんちが出るとスッキリして一日すごせますね。

いいこと④

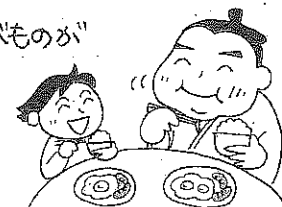
体温を上げる



夜ねている間は、体温が下がって休んでいます。朝ごはんを食べると体温が上がってきて、し、かり活動できる体になります。

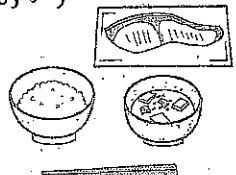
いいこと⑤

太りすぎを防ぐ



朝ごはんを食べないと、長い間体に食べものが入ってこないの、昼ごはんを食べたとき体がエネルギーをためておこうとします。おすもうさんは体重をふやすために、朝ごはんを食べず1日2食にしているそうですよ。

朝ごはんは一日の始まりにとっても大切です。パンやごはんだけの朝ごはんではなく、おかずや汁物も食べて朝から元気にすごしましょう！

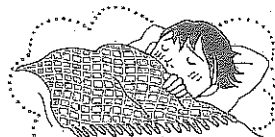


かぜ・インフルエンザ クイズ

早く治すために AかB
正しいと思う方を選んでね

① 熱が上がり始めて寒けがする時は？

① 温かくして体を休める



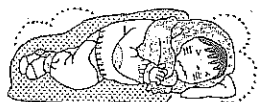
② すぐに熱を下げる薬をのむ



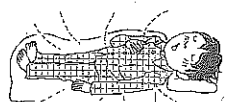
① 熱は体がウイルスと戦っている証拠。 (体温と休養は免疫力 (ウイルスなどと戦う力) を高めます。

② 熱が高くてつらい時は？

① 厚着をして汗を出す



② うす着をして熱を外ににがす



② 暑く感じたらうす着で熱を外ににがします。厚着をすると体の周りでも熱がこもって体温が上がってしまいます。

こんな時は
インフルエンザ
かも？!

- 38℃以上の熱
- 急激に症状が進む
- 強い寒気、関節痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛

高熱が出ないケースもあります。おかしいな、と思ったら病院で見てもらいましょう。症状が出てから12~24時間くらいで行くと検査のタイミングに合うようです。

京都府も流行期に入ると発表がありました。手洗いうがい、うがい、予防してね。

寒い毎日だけれど

低温やけどに注意

温かくて心地いい温度のもので長時間居るとやけどをすることがあります。



☆ 気づかずに

☆ 湯たんぽや暖房前にふとんから出す

☆ カイロは肌着や服の上には

ポケットに手？

ポケットに手を入れていると、暖かすぎて体が支えることができず、顔を上げてしまいます。寒かったら手ぶくろをしようね。



教室で上着は？

上着は寒い外で着るものです。あたためた教室に着たままだと、汗をかいて体を冷やしてしまったり、外がよけいに寒く感じたりします。いろんな作業も

やりにくくありませんか？
教室が寒いと感じる人は、長さのTシャツやうす手のパーカーなどを1枚足やすといいですよ。
くつ下も長めのものをはくと、よりあたたかいです。



12月の歯科健診でおし歯が見つかった人が、いつもよりたくさんいました。今週は生活チェック週間です。日ごろからていねいに歯みがきできているか、またおやつは時間を決めて食べているか、いつも以上に歯の2についてふり返り、みてくださいます。

インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡してください。症状が出てから5日間たち、かつ熱が下がって、から2日たつまでは登校できません。