



# 1月の保健目標 : うがい手洗いをきちんとしよう

あけましておめでとうございます。

2024年は辰年。特に今年は甲辰(きのえたつ)の年で、春の日差しが降り注いで急速な成長と変化を誘う時期だと言われています。今まで頑張ってきた人はその成果が表れたり、新しい才能が発見されたりする年でもあるそうです。この一年を充実したものにするため、目標やめあてを立ててみましょう!

## 穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ポウッ!」という火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とつてもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて 休みでも  
起きる時間 ぐちそうも  
食べたら力が 湧いてくる  
体ぼかばか 寒くても  
次の日も元気 夜は  
温まる お風呂は  
バイキンバイバイ 食事前

- ヒント**
- 朝は太陽の光を浴びましょう
  - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
  - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
  - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
  - 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
  - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
  - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
  - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

## 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。

**透明な鼻水**  
サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

**黄色の鼻水**  
どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

**鼻**  
水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

## ◆自分の平熱を知ろう!◆

みなさんは自分の平熱を知っていますか?

平熱とは、健康なときの体温のことです。とは言っても体温は1日の中で変化します。一般的に、朝は体温が低く、夜になると体温がやや高くなるとされています。自分の平熱を知っておくことは、健康管理に欠かせません。この機会にぜひ、自分の平熱を調べてみましょう。



### 平熱の確認方法

- ① 同じ時間に、同じ体温計で測る。
- ② 食後や、入浴後などは体温が上がるので避ける。
- ③ 汗をかいていたら拭き取ってから測る。
- ④ 体温測定時は安静にする。

平熱の測定は、体調の良いときに、1日だけでなく何日間か測ってみましょう。

測定した何日間かの平均があなたの平熱です。

人間の体温は年齢や性別などによって異なり個人差が大きいです。平均すると 36.0°C ~ 37.0°C くらいだと考えられています。

参考:『テルモ体温研究所』

スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

冬休みが終わりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 健康観察アプリ「LEBER」入力をお願い

日頃より、本校の保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。昨年は市内でもインフルエンザが大流行し、本校でも発熱や倦怠感等の不調を訴える児童が多く見られました。保健室では、お子さんの体調不良・欠席時には、毎朝入力いただいている体温や健康情報を参考にしますので、今後も登校前の健康観察等をよろしくお願いたします。