



令和6年1月10日
根白石小保健室 No.13

2024年、明けましておめでとうございます。
今年もみなさんが元気で過ごせるように、保健室からいろいろな情報を発信していきます。まだまだ寒い日が続きます。まずは、早寝早起き朝ご飯をがんばって、感染症に負けない体づくりをしましょう。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



☆ スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ **2学期後半が始まりましたが、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。

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「ボウッ!」
つつい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	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
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて

気分すっきり

にあたると

起きる時間

休みでも

ごちそうさま

ごちそうも

湧いてくる

食べた力が

体ほかほか

寒くても

で遊んで

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!

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



お子さまが**感染性胃腸炎**になったら



感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



つぶやき・・・

元旦には、大地震、翌日には航空機事故。とても哀しい新年のスタートではありましたが、13年前と同様、国を挙げて、そして多くの人たちの力で乗り越えていけるように思います。

私は、13年前は岩手県陸前高田市に住んでいて大津波の被害に遭いました。

全国からの消防、警察、自衛隊、医療関係の方々、ものすごい台数の救急車や給水車と、本当に多くの人たちに助けてもらった記憶が今でも鮮明に残っています。

この方たちは皆、使命感をもち現地で必死に活動してくれている。ありがたくてありがたくて涙が出そうになったことを思い出します。きっと、今の能登半島がそう。物資の支援や炊き出しは別として、現地に出向き作業活動をするボランティアはきっともう少し後かと・・・。

帰る場所があり、お腹いっぱいご飯を食べる。水道が使えて、手を洗い洗濯ができる。校庭で元気に走り回る子供たちの姿を見ると、当たり前の日々がどんなに幸せなことかと思わずにはいられないのです。

“なんでもないようなことが、幸せだったと思う♪何でもない夜のこと、二度とは戻れない夜♪”

当たり前なことなど一つもないのだと思います。どうぞ日々の幸せを子供たちと共に大切に過ごしてください。そんな幸せな一年になりますように・・・。