

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

1月

平成30年1月12日  
第 9 号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭数配付

# ほっとけんしつ

ねん あたら いちねん はじ  
2018年、新しい一年が始まりました。

ことし いぬとし どうよう ゆき  
今年(ことし)は成年(いぬとし)です。童謡(どうよう)「雪(ゆき)やこんこ」に、“犬(いぬ)は喜(よろこ)び庭(にわ)か  
けまわり”というフレーズがあるように、犬(いぬ)は寒(さむ)くても動(うご)きま  
わる元(げん)気(き)な動(どう)物(ぶつ)です。みなさんも元(げん)気(き)な心(こころ)と体(からだ)で、いろん  
なことに力(ちから)を注(そそ)いで成(せい)年(ねん)にぴったりな一(いち)年(ねん)にしましょ  
う。上(かみ)沖(おき)っ子(こ)の2018年(ねん)が“ワ(わ)ん”ダフル(どし)な年(ねん)にな(な)りますよ  
うに。

今年もよろしく  
お祈願(いのり)します



## インフルエンザに負けない! 健康クイズ!!

がつ か ぜんこうしゅうかい  
1月9日の全校集(けい)会(かい)で、インフルエ(いんぷる)ンザ(んざ)を予(よ)防(ぼう)するた(た)め(め)の健(けん)康(こう)クイ(く)ズ(ず)を  
おこ(おこ)な(な)いま(いま)した(した)。もう一(いち)度(ど)よ(よ)く  
振(ふ)り返(かえ)り、個(こ)人(じん)やク(く)ラ(ら)ス、お(お)う(う)ち(ち)で実(じっ)践(せん)して(して)み(み)ま(ま)しょ(しょ)う。

やくわり  
Q1. ハンカチの役割は?

て はな くち ほれいざい  
A1. 手(て)をふく、鼻(はな)や口(くち)をお(お)さ(さ)え(え)る、保(ほ)冷(れい)剤(ざい)をつ(つ)つ(つ)む など(な)ど



てあら ながい たいせつ たら て せいけつ よぼう  
手洗(てあら)い(ながい)はも(も)ち(ち)ろ(ろ)ん(ん)大(たい)切(せつ)です(す)が、洗(あら)った(て)手(て)を清(せい)潔(けつ)な(な)ハ(ハ)ンカチ(ち)でふ(ふ)くま(ま)でがインフルエ(いんぷる)ンザ(んざ)予(よ)防(ぼう)です(す)。  
また、手(て)をふ(ふ)く以(い)外(がい)にもハ(ハ)ンカチ(ち)にはた(た)く(く)さ(さ)ん(ん)の役(やく)割(わり)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)。毎(まい)日(にち)持(も)ち歩(ある)きま(ま)しょ(しょ)う。



ただ かた  
Q2. 正しいマスクのつけ方は?

はな くち  
A2. 鼻(はな)と口(くち)をお(お)お(お)う(う)こ(こ)と

インフルエ(いんぷる)ンザ(んざ)ウ(ウ)ィル(ル)ス(ス)は、せ(せ)き(き)や(や)く(く)しゃ(しゃ)み(み)で遠(と)く  
ま(ま)で飛(と)び(び)ま(ま)す(す)。自(じ)分(ぶん)が(が)か(か)ら(ら)な(な)い  
よ(よ)う(う)に、人(ひと)にう(う)つ(つ)さ(さ)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に、  
マ(マ)スク(スク)を正(ただ)しくつ(つ)け(け)ま(ま)しょ(しょ)う。



ただ かんき  
Q3. 正しい換気のしかたは?

くうき とお みち つく  
A3. 空(くう)気(き)の通(と)り道(みち)を(を)作(つく)ること

ろうかがわ がわ まど あ  
廊(ろう)下(か)側(がわ)のド(ド)ア(ア)とベ(べ)ラ(ラ)ン(ン)ダ(ダ)側(がわ)の窓(まど)を(を)開(あ)け(け)ま(ま)しょ(しょ)う。  
ぎょうかんやす かい  
業(ぎょう)間(かん)休(やす)み(み)な(な)ど、1回(かい)に(に)つ(つ)き  
10分(ふん)以(い)上(じょう)のこ(こ)ま(ま)め(め)な換(かん)気(き)  
を心(こころ)が(が)け(け)ま(ま)しょ(しょ)う。



# 冬はお風呂でポッカポカ



## にゅうよく こうか 入浴の効果



ね  
寝つきがよくなる



リラックスできる



からだ あたた  
体を温める



からだ よご  
体の汚れをとる

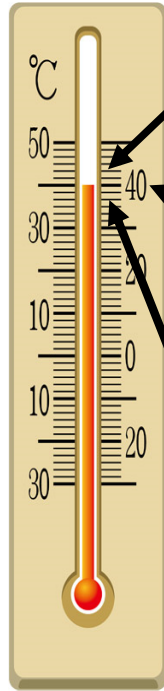


めんえきりよく たか  
免疫力を高める



つか  
疲れをとる

## ゆぶね おんどべつこうか 湯船の温度別効果



### あつ 熱め(42℃)

からだ かつどう  
体を活動モードにします

- 眠気を覚ましたいとき
- シャキッとしたいとき

### ふつう(40℃前後)

けっこう せんにん  
血行をよくして、  
からだ あたた  
体を温めてくれます

### ぬるめ(38~40℃)

からだ きゅうよう  
体を休養モードにします

- ぐっすり眠りたいとき
- 気分を落ち着かせたいとき
- 緊張をほぐしたいとき



## にゅうよくご ちゅうい 入浴後の注意



### ゆざ 【湯冷め】

からだ かみ け すいぶん  
体や髪の毛の水分をよくふきとりま  
しょう。上がった後に、汗をかいてしま  
ったり、いつまでも薄着でいたりすると  
うすぎ  
体が冷えてしまいます。



### だつすい 【脱水】

ふる あたた しぜん からだ なか  
お風呂で温まると自然に体の中の  
すいぶん うしな ふゆ かわ  
水分が失われます。冬はのどが渴いたと  
かん  
感じにくいですが、脱水にならないよう  
だつすい  
に意識して水分補給をしましょう。



## お知らせ



### がっき はついくそくてい 3学期の発育測定をおこないました!

こんねんどうさいご はついくそくてい けんこう  
今年度最後の発育測定です。健康カードで、1年間の成長をおうち  
ねんかん せいちよう  
ひと いっしょ かくにん  
の人と一緒に確認しましょう。確認後は担任の先生に提出してください。