

ぼけんだより 1月

平成30年1月5日(金)
那覇小学校 保健室

あけまして おめでとう ございます

あたら しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年
は〇〇をがんばろう！ そんな目標に向かうために、まず
早寝早起きで元気な体を守りましょう。最初の一歩は始ま
ったばかりです。



今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分

から
めけだす

5ステップ

5 目標を立てる
大きな目標でも、小さな目標でもオ
ッケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れま
す。ちちこまっていたからだや心
ものびのびして気分スッキリ

3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人
は、少しだけでも食べよう。だん
だんしっかり食べるのが目標

2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も自覚めます。
こたつの中でボーっとするのはダメ

1 とにかくがんばって、寝て起きて

まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつかます

①検査や治療はお済みですか？

医療機関での治療・検査が済みましたら、
学校までご一報ください。

②遅刻・欠席が増えています！

寒くなってから、遅刻や体調不良による欠
席が目立ってきました。年明け、冬休みの
疲れが出てくるようです。

生活リズムを整えることは、感染症対策の
面からも有効です。お正月の疲れを残さない
よう、少し早めに就寝するなどして、元気に活
動できるよう、ご支援よろしく願います。

③毎朝の健康観察をお願いします。

- 寝起きは どうでしたか？
- だるさなどを訴えて いませんか？
- 顔色は良いですか？
- 便は出ましたか？
- 熱はありませんか？
- 腹痛はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 他にも気になるところが
ありましたら、どんなこ
とでもお知らせ下さい。

1月の保健目標

かぜを予防しよう



<h3>お風呂 1</h3> <p>方法 ●やや熱めのお湯(42℃くら い)に、ゆっくりつかり、入 浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと 戦う細胞を活性化させる。</p>	<h3>歯みがき 2</h3> <p>方法 ●1日に1回は、10 分くらいかけて、歯 と歯の間をていねい にみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、 歯の汚れにつく酵素 とウイルスとの結び つきを防ぐ。</p>	<h3>髪を乾かす 3</h3> <p>方法 ●髪を乾かす時、首すじ を重点的に乾かす。 効果 ●体温が上がるのを防 いで、からだがかた ないようにする。</p>	<h3>ツボ 4</h3> <p>方法 ●上の図に示した部分 を、温めたタオルや マフラーなどで覆か くする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<h3>呼吸法 5</h3> <p>方法 ●鼻から吸って、 鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい 空気が温められ、のどに到 達するまでに、ウイルスの 多くが取り除かれる。</p>	<h2>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</h2>		<h3>睡眠 6</h3> <p>方法 ●早めに寝る。寒く なく、汗の出ない程 度に、着るものを調 節する。 効果 ●からだの疲れをとり、 免疫力を高める。</p>
<h3>うがい 7</h3> <p>方法 ●水をふくんで、 ブクブク。 ●上を向いて、 ガラガラ。 効果 ●のどについたウイル スを洗い流す。 ●のどに過度な湿り気 を与え、粘膜を守る。</p>	<h3>換気と加湿 8</h3> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。 約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物 を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、 湿度を高めて、ウイル スが嫌いな環境を つくる。</p>	<h3>食べ物 9</h3> <p>方法 ●いろいろなものを、 バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜 を強化し、ビタミン C、Eは、免疫力を 高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニク は、からだを温める。</p>	<h3>手洗い 10</h3> <p>方法 ●せっけんをつけて、 指の間や指先まで、 ていねいに。 効果 ●手についたウイルス を洗い流して、少な くする。</p>

インフルエンザを流行させないために大切なのは一人ひとり
が気をつけること。手洗い・うがい、
こまめな換気、咳が出るときはマス
クをするなどできることはたくさん
ありますよ。

