

# 福 ほけんだより 1がっ

さくら小学校 R8.1月号 No.8 おうちのかたとよみましょう 家庭数

新しい1年が始まりました。みなさんはどんな目標をたてましたか？目標を達成するには、

健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、元気で充実した日になるように応援しています。



## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、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



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



体と脳が自覚めて、1日のエネルギー源になります!

### スイッチ! ③

運動



体がほどよく疲れると、夜もぐっすり眠ることができます。

## 【おうちの方へお知らせとお願い】

### ★給食セットと歯ブラシについて確認のお願い

11月の歯みがきチャレンジでは、全校歯みがき100%達成することができました。

衛生検査の際に、歯ブラシの確認をしたところ、お子さんの中には、歯ブラシの毛先が開いたものを使用している人がいました。歯ブラシの毛が開いていると、歯ブラシの毛が歯にあたらないので、きれいになりません。どうぞ、給食セットと一緒に歯ブラシを確認してくださいませうお願いします。毛先が開いたら、歯ブラシを交換してください。

(目安は1か月ぐらいです) 今後もよろしくお願いします。



### ★ハンカチ持参についてお願い

今月の生活目標、保健目標は「てあらい・うがいをしよう」です。感染症予防のために、手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふくことが大切ですので、忘れずにハンカチを持たせてください。

1月の発育測定 (つめのチェックも行います!)



14日(水) 1年生、こすもす 衛生検査 (わすれずに) 15日(木) 2年生

16日(金) 3年生 20日(火) 4年生 21日(水) 5年生 22日(木) 6年生



## 今月の保健目標 うがい・手あらいをしよう



### 1 手あらいをしよう!

特に、ただいまのあと、食事のまえや、トイレにあとなど、石けんでの手洗いやアルコール消毒をしましょう。洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。



### 2 うがいをしよう! (冬こそしっかり水分補給をしよう!)

空気が乾燥しています。休み時間にはうがいや水分補給をしましょう。



### 3 抵抗力を高めよう!

元気に過ごすためには、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がけましょう。また、体調の悪いときは無理をせず、早めに休みましょう。

## 手洗い うがいをしよう



保健委員会が生活目標について発表しました。



ブクブクうがい2回、ガラガラうがい2回、口の中のウイルスをお追い出しましょう



咳がでている人は、マスクをしてね!

## 5年生「心肺蘇生法の授業」に参加した児童の感想

幸手中央ロータリークラブに講師を依頼し授業を行いました。



### 第1部: DVD「いのちをつなぐボタン」の視聴

・AEDがある場所も調べて、いざという時に使えるようにしようと思いました。もし人が倒れていたら、落ち着くこと、勇気を出すことが大事だと思いました。



・人を助けるために大きな声で人をよぶ、救急車を呼ぶ、AEDを持ってくる、胸骨圧迫をすることも大切なことを学びました。協力して倒れている人を助けたいと思いました。もしもの時に備えて心肺蘇生法のことを学んでおくことはよいことだと思いました。

### 第2部: あっばくんでの心臓マッサージの実習

・胸骨圧迫の実習をしました。足を肩幅に開いて、垂直に押すことを意識しました。

・実際にやってみたら、固くてびっくりしました。人が倒れていたら怖いかもしれないけど、勇気をだしてがんばりたいです。

・人が倒れていたら、「だいじょうぶですか」と声をかけ、救急車とAEDを呼びます。自分にもできることがありました。



## 6年生「命の大切さ授業」に参加した児童の感想

竹内助産師さん、幸手市愛育会のみなさんを講師に依頼し授業を行いました。

### 第1部: 竹内助産師さんの講話「大切ないのち、つながるいのち」

・竹内さんの講話をきき、命の重さと大切さを学びました。だれが大切、この人が大切というのではなく、「命はみんな平等だよ」というメッセージが個性の話から心に響きました。

・自分たちの体や心のことについて知ることができてうれしかったです。今までよりもっと命を大切にしたいと思いました。

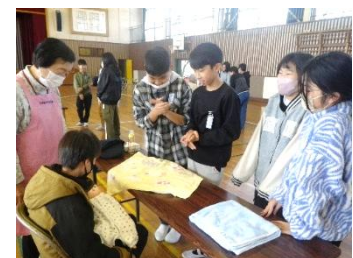
・先祖がいなかったら自分はいなかったという話が印象に残りました。

・両親や先祖に感謝して生き方を考え直そうと思いました。

・ネットの情報はまちがった情報もあるので、専門家や学校での話など、正しい情報を判断できるようになりたいです。

### 第2部: 育児体験

・まだ首が座っていない赤ちゃんを抱っこするのは大変でした。3時間ごとにミルクを飲ませたり、おむつがえをたりしてくれた親に感謝する気持ちももっと強くなりました。



## 「ポケットハンド」を していませんか

「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。

でもこの状態でいると、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



を出さず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大げがにつながります。

「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。でも人が転ぶと手を出さずには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。



## こまめな水分補給でカゼ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、  
しっかりカゼ予防を  
しましょう。

