

# ほけんだより 1月

西和佐小学校  
ほけんしつ  
H28. 1. 7

## 新たな気持ちで 健康な1年に

新年あけましておめでとうございます！2016年、「さる年」がスタートしました。かぜやインフルエンザなどが流行る時期ですが、始業式の日みんなの元気な顔が見られて、まずはほっとひと安心です。「さる」は、『悪いことがさる』など、縁起がよいものとして考えられているそうです。毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などよくないことが『さる』ように、自分でも気をつけながら、今年1年、健康に過ごしたいですね。



## 実はかぜの症状は...

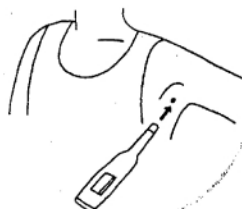
かぜをひくと、くしゃみや鼻水、発熱など、いろんな症状が出てきますね。いやだなあと思ってしまう人も多いですが、実はこれらはみんなの体を守っているということなのです。

- くしゃみ、せき→入ってきたウイルスを体の外へ出す。
  - 鼻水→粘りのある液を分泌して、入ってきたウイルスを体の外へ洗い流す。
  - 発熱→体温を上げることで、ウイルスが増えるのを防ぐ。
- 体の中のウイルスと戦う活動が活発になる。

## 体温のほかり方 (わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめま

### 【正しくはかるために】

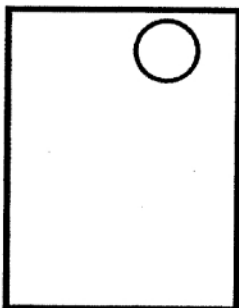
- ①汗をかいている時は、はかる前にふきとりましょう。
- ②はかっている時は、なるべく動かないようにしましょう。

## けんこうカルタをつくってみよう!

例

ここに、かきこんでみよう!

あさごはん  
まいにちたべよう  
バランスよく



例のように、あなたも「けんこうカルタ」をつくってみよう！今年の健康目標を書くのもいいですね。



『スクして 手洗いうがい かぜよぼう』というふうに5文字、7文字、5文字でつくるといいね。

- けんこう 健康な1年にするために
- お きる時間、ねる時間を一定に
- しょ くじは1日3回、バランスよく
- う んどうをし、体力をつけよう
- が いしゅつ後は手洗い・うがいをしっかりと
- つ かれた時は心と体を休めよう

## 1月のほけん行事

- ・1月7日(木) 身体測定 5年6年
- ・1月8日(金) 身体測定 3年4年 禁煙教室
- ・1月12日(火) 身体測定 1年2年 3年6年