

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2021年12月号

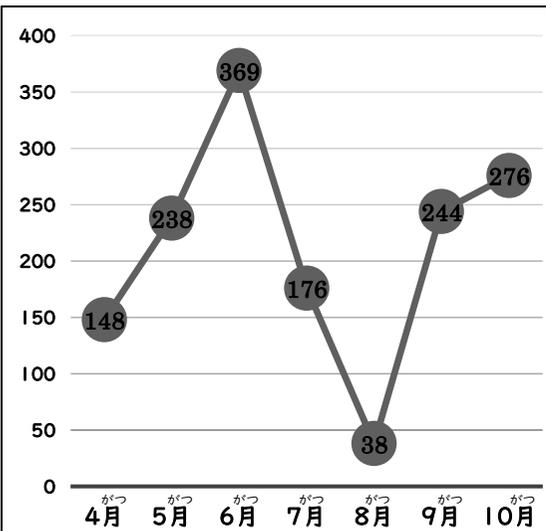


2021年も、もう残りひと月になりましたね。今年はみなさんにとって、どんな1年でしたか？  
残り少ない2学期も、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

ますます寒さも厳しくなり、体調も崩しやすくなります。これから、冬休みにクリスマス、お正月と楽しいことがたくさん待っていますね。元気に年末年始を楽しめるように、服装を調節し十分な食事と睡眠をとって、体調管理に気をつけましょう。また、インフルエンザやかぜなど感染症に負けないように、引き続きしっかりと「予防」に取り組みしましょう。

## けが、増えていきます！！

けがの来室者数（4月～10月）



### 【保健室のルール再確認！】

- ①緊急の時以外は、担任の先生に伝えてから保健室を利用しましょう。
- ②しんどい人が休んでいることがあるので、保健室に入る時は静かに「学年・クラス・名前・来た理由」を言ってから入りましょう。
- ③保健室へ入る時は上靴を脱いで、ドアの前にきちんと並べましょう。
- ④付き添いの人は、保健室の前まで来たら教室へもどりましょう。
- ⑤すり傷などのけがをしたときは、流水で傷口をきれいに洗ってから来ましょう。
- ⑥お家でのけがの処置や継続的な処置(何日も続けてガーゼ交換をするなど)はできません。お家や医療機関でしっかりみてもらいましょう。

廊下を走っていませんか？コンクリートの所で鬼ごっこをしていませんか？

危険な遊び方をしていませんか？お友達を大切にできていますか？

2学期からまた、けがで保健室に来る人が増え続けています。

「ちょっとだけ」「これくらい」、こんな小さな気持ちで『けが』につながってしまいます。

自分の行動や学校での過ごし方を振り返って、安全な過ごし方について考えてみましょう。

ルール守れているかな？



## 今日の心の天気は??

ピカーン！晴れ！

なんとなく…くもり



いいことあったかな？  
今の気持ちがなが～く  
続くといいね！

なんだか気持ちが  
すっきりしないかな？  
誰かに相談してみよう！

どしゃぶり雨…つらい

かみなり！怒っている



心が涙を流しているね。  
一人で抱えこまないで  
誰かに頼ってみよう。

イライラすることがあつたのかな？  
ストレスを発散しよう！

## あたためていきますか？ 3つの「くび」



①くび

②てくび

③あしくび

このように、「くび」「てくび」「あしくび」の3つをガードする寒さ対策がおすすめです。

外と室内の気温の差を大きく感じると、体に負担がかかります。服装を上手に調節して、体をしっかりと温めましょう。

また、暖房器具の使い過ぎは室内が乾燥するので使い方に気をつけましょう。

## 冬の敵から体を守ろう！

ウイルス、乾燥、脱水…冬にも敵はたくさんいます。

手足に冷たい空気にふれると、体内で『免疫物質』がつかられ、ウイルスを入れないように体が頑張りますが、免疫だけでは乗り越えられないこともあります。体調を崩さないためにも、感染対策をすることや規則正しい生活を送ることはもちろんですが、肌やのどの保湿、服装の調節などをするのも大切です。

### 冬こそ体を動かそう！

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップをする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れてると、転んだときに手を突かず、危険です。

### 冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

