令和５年１月１０日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

令和５年になり、１年のまとめの３学期が始まりました。

冬休みは健康に楽しく過ごせましたか？夜遅くまで起きていて生活リズムを崩してしまった人は、早く規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう！元気に活動するためのすべての基礎は「心と体の健康」です。まだまだ寒い日が続くので、体調を崩さないように気をつけましょう。

引き続き、ご家庭での登校前の健康観察もお願いします。

１月の保健行事

体育着を忘れずに持ってきてください。

１月１２日（木）	発育測定（２・３・６年）	※体育着を着て測定します。髪を結ぶ場合は、頭の上や高い位置は控えていただきますようお願いします。
１月１３日（金）	発育測定（１・４・５年）	

発育測定が終わりましたら、健康カードをお返しします。保護者の方の押印またはサインをお願いします。（１～５年生は、今年度最後の発育測定となります。）

かぜ予防の５つのキーワード

下の文を読んで、かぜ予防のキーワードを下から選びましょう。

❶ 外から帰ってきたときや、食事の前には必ず［　　］

❷ 体を冷やさないように［　　］することが大切

❸ かぜのウイルスは乾燥したところが好きだから、［　　］しよう

❹ ね不足は抵抗力を弱めてしまうので、［　　］をしっかりとろう

❺ 野菜を食べて、ビタミンＣなどの［　　］を補給しよう

かぜ予防のキーワード	栄養、睡眠、保湿、保温、手洗い

こたえ　①手洗い　②保温　③保湿　④睡眠　⑤栄養

衣類でけがの予防をしましょう！

寒くなってから、ポケットに手を入れて歩いている児童の光景をよく目にします。しかし、転んだ時に地面に手を付くことができずに、顔や口・頭のけがといった大きなけがにつながることもあり、大変危険です。

手が寒い時は手袋をするなど、すぐに手を出せるようにして登校するよう、ご家庭でのお声がけをお願いいたします。

手洗いのコツをつかもう！

冬休みは元気に過ごせましたか？冬はかぜのウイルスが大好きな季節です。かぜ予防の基本は、うがい・手洗いです。とくに食事の前には忘れないようにしましょう。また、手をぬらすだけではなく、せっけんできれいに手を洗い、最後は清潔なハンカチでしっかりと水気を拭き取りましょう。

洗った後は、清潔なハンカチで
しっかり水気を拭き取ろうね！

～しもやけを防ごう！～

しもやけは、寒さや冷えで指先や耳など、体の先の方への血液の流れが悪くなって起こります。皮ふが赤く腫れたり、むずがゆくなったりするのが特徴です。原因になる寒さや湿気から体を守り、血液の流れをよくすることで防ぐことができます。

しもやけを防ぐ6つのポイント

冷たい空気から体を守る

手袋や厚手のくつ下、耳あてをつけてしっかりと保温しましょう。

ぬれたままにしない

ぬれたくつ下や手袋は、急速に手足が冷やされるため、早めに取り換えましょう。くつもよく乾かしましょう。

お風呂に入って温まる

ゆっくり入浴し、体の中から温めましょう。

圧迫しない

圧迫されると血液の流れが悪くなります。きつい手袋、くつ、くつ下などによって、しめつけないようにしましょう。

マッサージで血液をよくする

日頃からマッサージをして血液の流れをよくしましょう。

体を温めるビタミンEを多くふくむものを食べる

ビタミンEには、血液の流れをよくする働きがあります。