

# ほけんだより 1月

れいわ ねんび がつ  
令和7年度 1月  
よしだしょうがっこう ほけんしつ  
吉田小学校 保健室  
ほけんだより No.13

笑う  
門には 福 来る

## 1月の保健目標 生活リズムを整えよう



あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？3学期が始まり、授業中に眠くなってしまう人はいませんか？休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早起きをして朝日を浴びるところから始め、体をリセットしましょうね。

ことし  
今年の

## 健康目標

は？



一年の計は元旦にあり！さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができるか、何ができるないかな？それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう。



- 早寝早起きをする
- 運動の習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## 体内時計をとのえよう

時計がくるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんの体の中にも時計があります。体調などをとのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



## 自分でできる感染対策を！



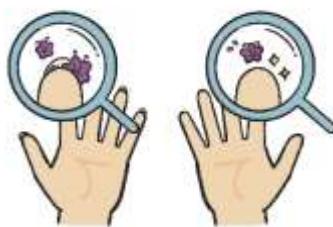
外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。



### 爪は短いですか！？

爪が長いと、ウイルスや菌が爪の間にくっついてしまいます。爪を短く切ることも感染対策の一つです。こまめに爪を切りましょう！

## ＊＊＊＊＊ しもやけになっていない？ ＊＊＊＊＊

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたり、さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

どうして「しもやけ」ができるのか、くわしくはわかっていますが、寒さや冷たさなどのせいでの血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

吉田っ子にもこの時期、「しもやけ」になってしまふ子もいるようです。「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。



### 寒さを防いで暖かくする

手袋や帽子などを身に着け、冷たい空気から皮ふを守ろう。

### 湿気や汗に注意

手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、体が冷えてしまます。こまめに汗をふこう。



### 手洗い後きちんと手をふく

皮ふがしめったままでいると、手や指先が冷えてしまます。ハンカチで水分をふきとろう。

### 保湿クリームなどをぬる

皮ふが乾燥しないよう、保湿クリームなどをぬろう。

