



1月8日（木） 栄小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年になると、新鮮な気持ちになりますよね。今年の目標は、もう決めましたか？毎日を健康に過ごすための「健康目標」も、ぜひ決めてみましょう。栄小のみなさんが、心も体も元気に楽しい1年を過ごせるよう、今年も保健室からおうえん応援します！



いろいろな感染症に注意！！

この冬は、インフルエンザ・感染性胃腸炎など様々な感染症の流行が心配されています。これらの予防には、手洗いをして体の中に菌やウイルスをいれないことが大切です。水が冷たくて手を洗うのがつらい季節ですが、しっかりと手を洗いましょうね。

また、十分なすいみんをとって、体を休めることも免疫力（ウイルスなどから自分の体を守る力）を高めるために重要です。夜ふかしをせずに、早めにふとんに入って体を休めてください。

いつもの手洗い 正しくできてる？



あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

保護者の方へ

発育測定を行います。ポニーテールなどの髪型は正確な身長が測れないことがあるため、工夫していただくと助かります。

- 13日(火) 5・6年
- 14日(水) 3・4年
- 15日(木) 1・2年
- 16日(金) メイプル

冬休みにこんな過ごし方を

していた人は...



夜遅くまでゲーム
お昼ごろまで寝る
好きなものばかり食べる



まずは早起き
太陽の光を浴びる
朝ごはんを食べる



これで 学校モード に
チェンジ!

みんなが
今年も元気に
すごせます
ように