

*ほけん日よりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和6年度 1月号

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。みなさんの生活習慣の中でも「復活と再生」を繰り返しているのが「睡眠」です。睡眠をしっかりすることで、疲れた脳や体を再生し、次の日、元気に復活させてくれます。この一年も元気に過ごすため、毎日しっかり睡眠をとってください。



1月の保健目標
換気をしよう

1月の保健行事
1/8(水)～1/15(水)・・・身体測定

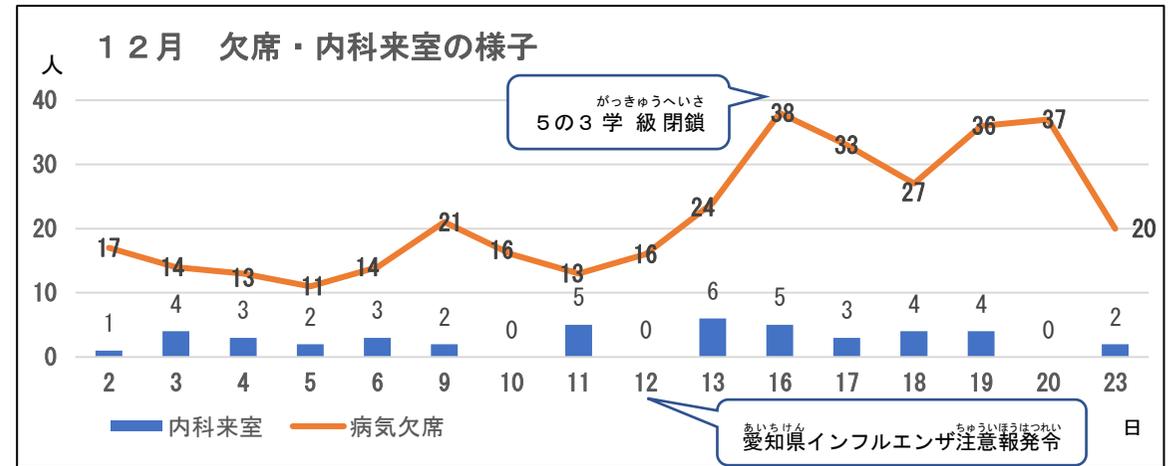


教室を一時間閉め切っておくと、室温が上がり、ホコリがたどよい、風邪などのバイキンがすごい勢いで増えてしまいます。寒くても自分たちの健康のため、毎放課、運動場側の窓と教室の出入り口の戸を開けて、きれいな空気と入れ替えましょう。



愛知県 インフルエンザ警報 発令中!
(12/26～)

12月2週目から、清洲東小学校でも、急にインフルエンザやほかの風邪症状で欠席したり、保健室に来室したりする人が増えました。主に「頭痛・だるさ・のど痛」を訴える人が多かったですが、ほとんどの人が38℃以上の高熱で大変な思いをしたようです。また、胃腸風邪で辛い思いをした人も大勢いました。どちらも予防には、丁寧な手洗いが一番大切。水は冷たいけど、石けん液を使って、しっかり手洗いをしましょう。



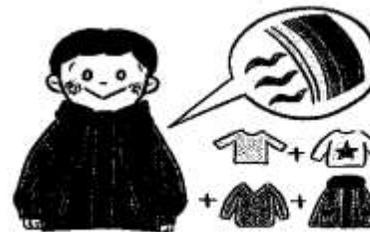
あったかい重ね着のポイント



肌を着る
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。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。