

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょうがっこう
共成小学校

じどう
児童のみなさんへ

新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

年が明け、寒さもいっそうきびしくなってきました。道路の水たまりに氷がはったり、地面に霜柱ができて、時には雪がふったり…、冬ならではの風景が見られるでしょう。それとともに「冬の事故」も心配されるようになってきます。

例えば道路に氷がはったり、雪が積もったりしていると滑って転んでしまうおそれがあります。雪のふる日は見通しも悪くなるでしょう。登下校の時、ふだんから歩きなれた通学路でもじゅうぶんに注意して歩いてください。また、寒い時にポケットに手を入れたまま歩いていると危険です。手が寒いと感じるときは、手袋をつけて登校するようにしましょう。

1月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう



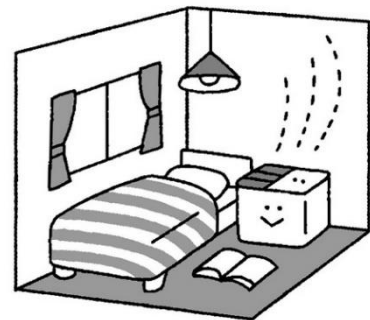
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)



自分を好きになるために



自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。

②自分をほめよう（小さなことでもOK）。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



保護者の皆様へ



新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

年が明け、寒さがいっそう厳しくなってきました。様々な場面で事故は発生しますが、夏の暑い時期と寒い冬では、起こりやすい事故にも違いがあります。寒い時に増える事故について、ご家族で気を付けて頂きたいと思います。

注意 ①路面凍結による交通事故

自転車も歩行者も要注意です。道路の濡れたように見える場所は凍結している可能性があるので、できるだけ乗らないようにしましょう。坂道は特に注意が必要です。自転車がスリップして巻き込まれる危険性もあります。



注意 ②手が自由に使えずに起こる事故

指先が冷たいと、伸ばした袖口で手を隠しながら自転車に乗る人を見かけます。とっさの時にブレーキをかけられないおそれがあるので、手袋をはめるようにしましょう。歩く人も同じです。寒いからといってポケットに手を入れていると、つまずいた時・滑った時に手で支えられません。



注意 ③防寒具による事故

マフラーを結んだ先が、長く垂れていると危険です。自転車の車輪にからまったり、道路脇に伸びた木の枝や車・歩行者に当たったり引っかかったりして、事故につながるおそれがあります。マフラーがほどけずに首が絞められてしまう危険性もあるので、結んだ先はコートの中にするなどして、垂れ下がらないようにしましょう。



注意 ④火の事故ややけど

暖房器具を使うこの時期は、火災ややけどが多くなります。空気も乾燥しているので、湿度の高い時期よりも被害が大きいです。暖房の操作は大人が行ってください。暖房の周りに燃えやすい物がないか注意してください。



やけどの中でも意外に多いのが、使い捨てカイロや湯たんぽによる低温やけどです。当てる場所を時々変えて、長時間熱いものが同じ箇所に触れないように工夫したり、直接素肌に当たらないように衣服や布でカバーしたりしましょう。



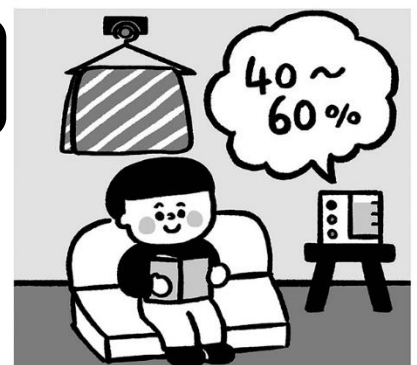
冬は湿度管理に注意してください

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！