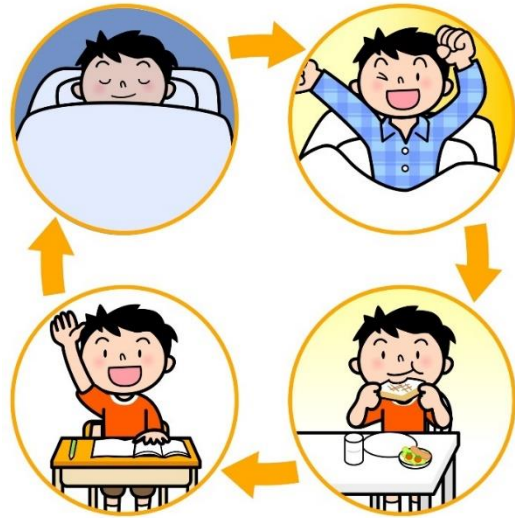


# ほけんだより

令和6年1月15日  
 杉並区立堀之内小学校  
 校長 森 孝  
 養護教諭 鳥居 香菜江

3学期が始まって1週間がたちました。年末年始は例年よりあたたかく、過ごしやすい気候でしたが、近ごろは、冷えこむ日が続きます。生活リズムをとりもどし、寒い冬を元気にすごしましょう。



## しっかり休養(十分な睡眠時間)

寒さや休みあけで体力がおちている人もいます。そんなときは、いつも以上にしっかり休みましょう。

## 時間に余裕をもって起きる

休みの日もなるべく同じ時刻に起きるようにすると、体が疲れにくくなります。起きる時刻が2時間以上遅くならないようにしましょう。

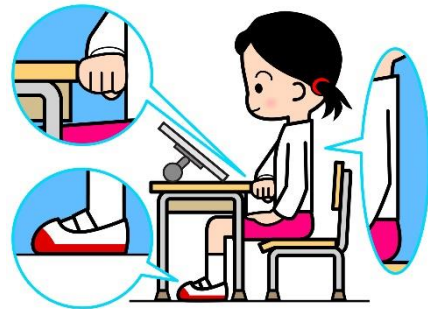
## 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、体温が上がり、内臓の活動が活発になります。朝ごはんを食べるためにも、時間に余裕をもって起きましょう。

生活リズムをととのえることで、元気に学習・運動することができます。

## 正しい姿勢で過ごしましょう

- ①背すじをのばす、②机と体の間はこぶしひとつぶん、③足のうらを床につける、この3つを心がけると正しい姿勢になります。



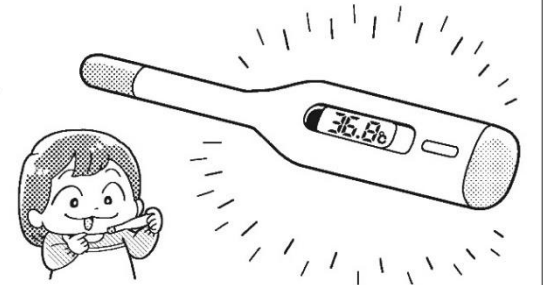
## 感染症などの流行状況

現在、流行している感染症はありません。発熱・のどの痛み・嘔吐などの症状で欠席している人がいます。



## 自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力(めんえき力)が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



## 体温計の正しい使い方(わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。

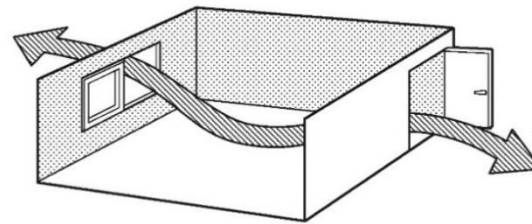


③ わきを閉じ、反対の手ですぐ軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



## 冬も大切なかん気

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがあがる場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

