

令和6年1月16日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

ほけんだより 1月

3学期がはじまり一週間は、学校生活のリズムは取り

戻せましたか？校内では、インフルエンザが出ていますが、全体的に

元気に過ごせています。元気すぎてつい廊下を走る人もいますが、

すぐに気が付いて歩く姿も見られます。お互いに声をかけあ

って、3学期は、大きなけがなく、落ち着いて過ごしましょう。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中心からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

保護者の方へお知らせ

5年生中心に行いました脊柱側弯症検診ですが、2次検査や来年度再検査が必要な場合についてお知らせを配布しました。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手がつかなくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



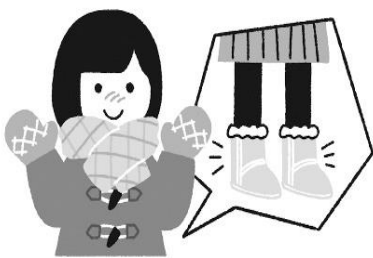
を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



身体の「末端」の冷え



しっかり対策しよう

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう!



感染症対策には やっぱり手洗い!

