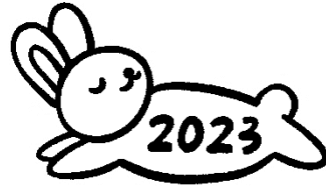


# 1月のほけんだより

令和5年 1月  
一丘小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。  
2023年“兔年”新しい年が始まりました！  
みんなは、どんな冬休みを過ごしたのかなあ？



いよいよ、3学期スタート。新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。  
体調に気を付けながら、毎日楽しく過ごしてほしいと思います！  
まずは規則正しい生活を、取り戻してお休みモードから学校モードに切り替えましょう！  
今年も1年 みんなが元気でけんこうに過ごせますように…☺★



大阪府の信号もまた赤色に…いろいろな感染症が流行する冬。  
熱が出ているときや、調子が変わるいな…と感じたときは、無理をせずに、  
おうちでゆっくりと、からだを休めるようにしましょうね☺！  
基本的な感染症対策も、忘れずに！！

## 今年もがんばろう！早ね・早起き・朝ごはん！

規則正しい生活をする事で、病気を寄せ付けない、じょうぶなからだをつくり、病気とたたかう力を強くします。早ね・早起き・あさごはんをいつも心がけましょう！

夜更かしせず早めに寝よう！

早起きして朝日を浴びよう！

朝ごはんは毎日必ず食べよう！

## 冬に気を付けたい、肌トラブル

### しもやけ

寒さで血液の流れが悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

#### 予防

手足をぬれたままにしないことが大切。  
くつしたや、手袋がぬれたときは、交換しましょう。



### ひび・あかぎれ

乾燥により、肌の表皮が割れる。ひどくなると、出血することも。

#### 予防

手洗いをするときは、石けんをよく洗い流すこと。  
洗った後は、ハンカチで水をしっかりふき取るようにしましょう！

### あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

#### 予防

汗をこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。  
お風呂上がりなど、保湿も忘れずに。

## ストレス解消 3つのR！

ストレスがたまっているときは、“休む”ことが大切。ストレス解消法には大きく分けて3つの方法があります。みんなはどんな方法で、ストレスを解消していますか？

### Rest

ぐっすり眠る、  
おうちでゆっくり  
過ごすなど、心にも  
休けい時間を！



### Relax

読書・音楽を聴く、ストレッチ  
など、心をゆっくりほぐそう！



### Recreation

スポーツ・旅行など  
好きなことに夢中になれる  
時間をもとう！



## 2計測（身長・体重）を行います！

体操服忘れずに！

1月16日（月）～1月20日（金） 全学年

2計測の結果は、“からだの発育”でお知らせします。  
ご確認いただきましたら、再度学校へ返却してください。

