

ほけんだより

西小学校 保健目標
健康に関する知識や技能を習得し、生涯にわたって自らの健康を保持・増進することのできる児童の育成

令和7年1月8日
上尾市立西小学校 保健室



今年も元気に過ごしましょう!



新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いたします。

今年とはどんな目標をたてましたか？ 目標達成の土台となるのは「元気な心と体」で、その元気な心と体をつくるのは、毎日の生活習慣です。一年の初めに、自分の生活をふりかえり、よい習慣が身についていないなあとと思うときは、今年から意識して取り組んでみましょう。

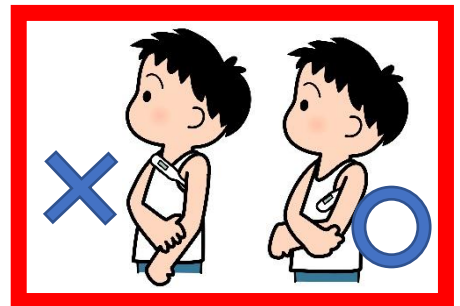
- 朝ごはんは、毎日食べている。
- 早寝早起きで、睡眠は、しっかりとっている。
- 適度に運動をしている。
- 石けんできていないな手洗いを心がけている。
- 冬でも水分補給を心がけている。
- 上手にストレス解消をしている。
- ゲームや SNS は時間を決めてやっている。
- 疲れたときや体調が悪いときは早めに休むようにしている。



正しい体温のはかり方

体温計は正しく使用しないと、体温の変化を正確に知ることができません。体温計の正しい使い方を覚えておきましょう。

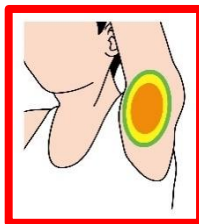
また、体調が悪いときに、熱がどのくらい高いのかを判断できるように、健康なときの体温（平熱）も覚えておきましょう。



① わきの汗をふく。



② 体温計の先は、わきのくぼみの中心にあてる。



体温計をはさむ位置

③ 下から押し上げるようにして、わきをしめる。軽く腕を外からおさえて、体温計とわきを密着させる。



さむ ほんばん ふくどう じょうず たいおんちょうせつ
「寒さは本番！」 服装で上手に体温調節を!

いよいよ一年で一番寒い時期になります。衣服には、さまざまな素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。健康を守るためにも、気候や目的に合わせて衣服を選び、自分で、脱ぎ着ができる力を身につけたいものです。特に、これからの寒い時期は、環境にあわせて、衣服で上手に体温を調節することを覚えましょう。



あたたかい重ね着のポイント



下着を着ましょう。

下着は、体温を逃がさず、あたたかい空気をためてくれます。体から出る汗を吸収し、体の冷えを防ぐので、汗をよく吸う素材がおすすめです。



外側は風を通さない素材のものを選びましょう。

寒さが厳しいときは、外側に着るものは、外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさない風を通しにくい素材のものがよいでしょう。



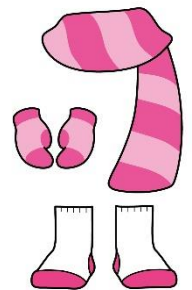
2~4枚の重ね着で、「空気の層」をつくりましょう。

体から発生した熱が、服と服の間の「空気の層」にたまり、あたたくなるので、着る枚数が少ないと、効果が低くなります。けれど、たくさん着すぎると、脱ぎ着での調節がしにくくなるので、注意しましょう。



3つの首(首、手首、足首)もあたたためましょう。

重ね着で「空気の層」をつくっても、えり元やそで口が開いていると、体温であたためられた空気が逃げ、外の冷たい空気が入り込みます。寒さが厳しいときは、マフラーや手袋、長めの靴下などを上手に活用し、「3つの首(首、手首、足首)」の部分を守ると、あたたかさが保てます。



感染症に負けないからだづくり



しっかり睡眠



バランスのよい食事



適度な運動



ていねいな手洗い