

「ポケットハンド」していませんか？

「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れること。寒い時期、手が冷たくて暖かいポケットの中に手を入れたいくなる気持ちもわかります。

でも、この状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

そればかりか、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、顔をぶつけて歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。過去に、大事な永久歯の前歯が3本も折れた人がいました。同時に、メガネも壊れてしまいました。一生モノの大切な歯が折れた悲しみは、壮絶です！



「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。



ちかごろのほけんしつ

2週間ほどの冬休みでしたね。楽しい思い出は、できましたか？体調を崩していなかったでしょうか？冬休みモードの心と体をしっかり切り替えて、元気に学校生活を楽しんでほしいと思います。



気になります

コロナやインフルエンザの流行も気になりますが、この時期、「感染性胃腸炎」の診断をよく聞きます。「胃腸かぜ」と言われることがあるかもしれません。感染した場合は、家庭内に広がるが多々ありますので、おうちでの適切な処理をお願いします。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター
など

症状

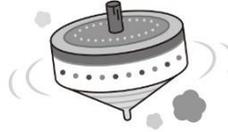


汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



ほけんだより 1月



令和5年度
名古屋市立矢田小学校

新年、あけましておめでとうございます。新しい年が、みなさんにとって良い年となるよう願っています。心と体を健やかに、楽しくすごしていきましょう。

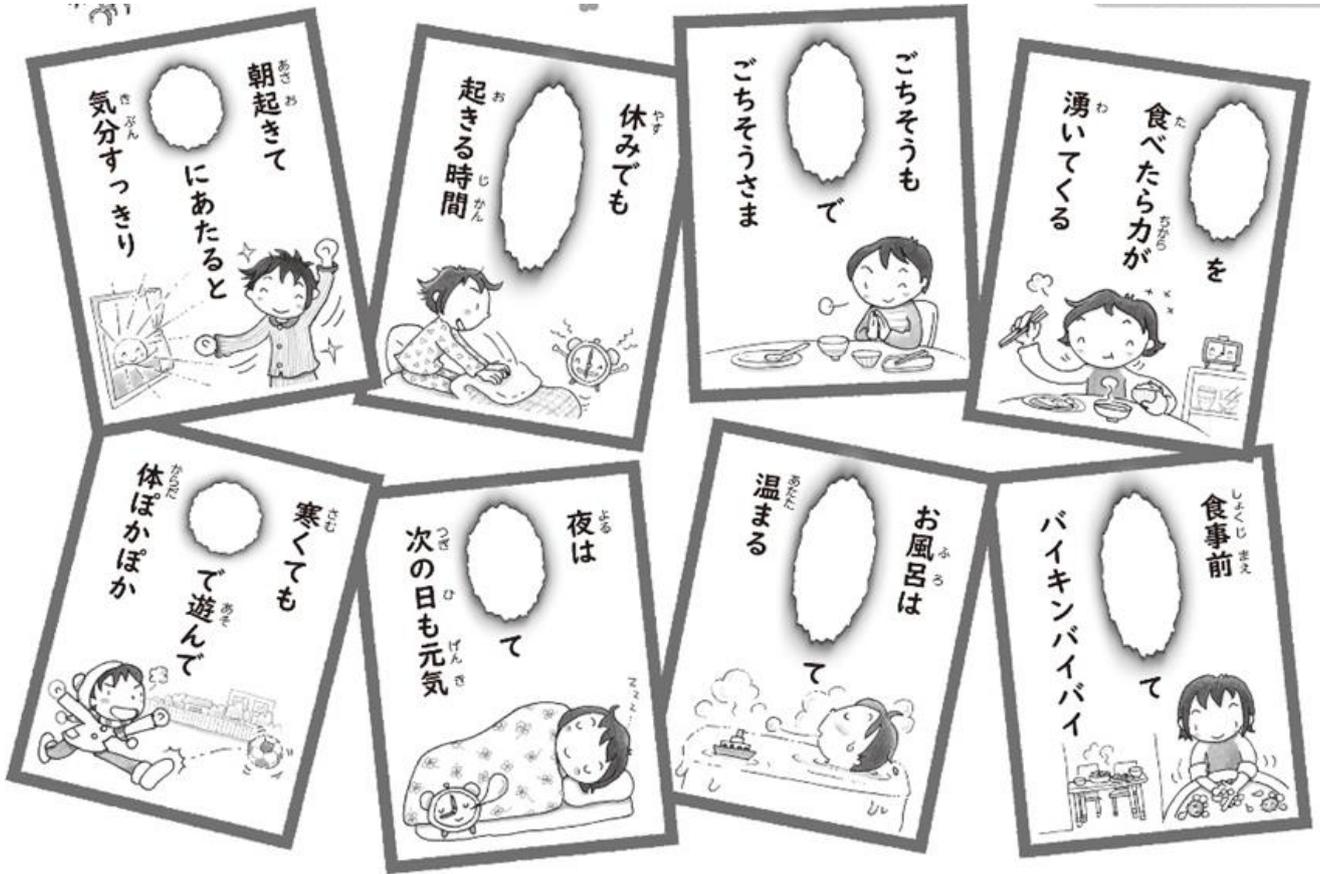
！！楽しく遊ぼう！！

穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ボウッ！」とつい火を吹いてしまいました。穴があいてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- おもいっきり体を動かすと、かぜに負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりとつかると体が温まります
- 手についたウイルスが体の中に入ってしまふとかぜの原因に