

ほけんだより

1月

平成 29 年 1 月 10 日
相馬養護学校保健室
NO. 11

今年もどうぞよろしく
お願いいたします



2017年、とり年のスタートです。

1日のスタートに「コケコッコー」と鳴くニワトリは、年の始めである元旦の朝も1番に鳴くので、とても縁起がいいといわれる動物です。

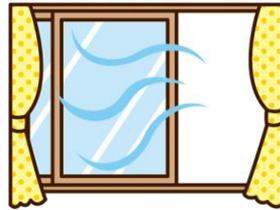
とり年のとりは「酉」という漢字です。「酉」には、「実る」という意味があり、今までがんばってきたことの成果があらわれる年になるということです。みなさん、それぞれの目標に向かってすすんでください。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

ウイルスにねらわれないように



みなさん、冬休みの生活はどうでしたか？夜遅くまでゲームをしたり、お菓子ばかり食べていたりしていませんか？

冬休み中に「ウイルスが好きな子」の生活をしていた人は、ウイルスにねらわれる危険が大きいです。早く生活リズムをもとにもどすようにしてください。

ウイルスが好きなのは？

好き嫌いが多い子 夜更かししている子



運動をしない子 手洗い、うがいをしない子



1995年1月17日午前5時46分、阪神大震災が起きました。地震で家を失い、たくさんの方が学校の体育館などに避難することになりました。その中で、全国の人たちから善意が寄せられ、炊き出しなどのボランティア活動も始まりました。ボランティアという言葉が知られるようになったのも阪神大震災がきっかけです。

まもなく、東日本大震災と原発事故から6年になります。昨年は、熊本や鳥取でも大きな地震がありました。11月には、福島でも大きな地震がありました。災害はいつ起こるかわかりません。1月17日は、いざという時にそなえて、防災グッズの点検や、避難ルートの確認などを家族で話す日にするといいですね。

最低限必要な物

- * 水・・・1人2リットル×1～2本
- * 食料・・・3日分
(簡単に食べられるもの)
- * 携帯電話、携帯ラジオ、現金(硬貨)
懐中電灯、予備の電池、救急薬品
カッター、包帯、携帯トイレ
生理用品、タオル



冬休み中に体重がふえていませんか？



冬休みはごちそうを食べる機会が多かったと思います。



コーラなどの炭酸やジュースをたくさん飲んだ人もいると思います。

その結果



12月より体重が・・・



体重が増えてしまった人は、



おやつは時間と食べる量を決めて、甘いものやジュースはひかえめにしよう！



食事のときは、ひとくち30回を目標に、よくかんで食べよう！

毎朝の体そう、トレーニングをしっかりがんばりましょう！
おうちでも、からだを動かす時間をつくりましょう！

