

ほけんだより

令和6年1月
流山市立小山小学校
保健室

2024年になりました。みなさんは、今年の目標をたてましたか？

目標を達成するには、健康な心と体が必要です。みなさんの毎日が、
元気で充実した日々になるように、保健室から応援しています。



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。



元旦に能登地方で、大きな地震があり、現在もたくさんの方が避難生活をされています。災害はいつ起こるかわからないので、いざという時に命を守る行動がとれるように、ふだんからの防災意識と訓練を大切にしましょう。

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。

知っておきたい / 訓練のなぜ?

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。



火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているのので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。



避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない」!



保護者の方へ

2学期は、インフルエンザが全国で猛威を振るいました。年明けは、一年で一番寒さが厳しい季節です。引き続き、ご家庭においても、朝の健康観察や手洗いの励行等、感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。