

1月のほけんだより

新年、あけましておめでとうございます。2023年がスタートしましたね！新しい年が始まると新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇をがんばろう！と目標をたてている人もいないでしょうか？そんな目標に向かっていくために必要なこと、それは「元気な心と体」です。今年もけがや病気に気をつけて、たくさんの方に挑戦してみてください！今年1年、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができますように★

元気のアドバイスを届けよう！

朝ごはんを
ぬいてしまおう

食べすぎて
しまおう

遅くまで
寝てしまおう

長い時間
続けてしまおう

体が
冷えてしまおう

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
起きてみよう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

お風呂で
ゆっくり温まろう

ひと口30回
かんでいるかな？

あなたのオススメの
元気なアドバイス
を書いてみよう！

しまうせさんへ

より

気をつけよう！冬のケガ！



冷えによって血流が悪くなると手足や鼻先、頬や耳たぶなどが、赤っぽくはれ、ムズムズとかゆくなるよ。



寒い朝や雪の日など道路がこおっていることがあり、すべりやすくてこけやすいよ。歩くとときや自転車ののるときも注意しよう。



こたつや使い捨てカイロなど、高温でなくても長時間ふれていると気づかないうちに皮膚の深い部分までやけどをしてしまうことがあるよ。

ならないために…↓

手袋やマフラーをつける
サイズのあったくつをはく
手袋や靴下がぬれたらすぐにとりかえる

ならないために…↓

一歩を小さくし、足うら全体を地面につけるようにして歩く
時間に余裕をもってゆっくりと行動する

ならないために…↓

こたつや、電気カーペットで寝ない
カイロは直接肌にはらないようにする



1月17日は
ぼうさい
防災と
ボランティアの日

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、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、火が近くなると、逃げられなくなったり、忘れ物をして絶対「戻らない！」

今年の目標

1月12日から、今年度最後の二測定がはじまります！みなさんは今年1年でどのくらい成長したかな？4月の身長・体重とくらべてみてね！

今年も
よろしく
お願いします