

ほけんだより 1月

野木町立野木中学校
令和6年1月10日

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。どんな年末を過ごせたでしょうか。寒さに負けず、今年一年も健康に過ごせるように、まずは早寝・早起き・朝ごはんを続けましょう。



今年の目標は？



《3学期の身体計測予定》

日時		学年	実施場所
1月24日(水)	朝読書	1年生	多目的室
1月17日(水)		2年生	
1月16日(火)		3年生	
予備日 1月30日(火)		身体計測欠席者	保健室

冬休み中の生活習慣を振り返りながら、身体の状態を確かめましょう！

「冬休みモード」から切りかえ！

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。



朝ごはんを食べるためには、朝早く起きることが大切です。また、朝食を食べると腸が刺激されて排せつを促します。



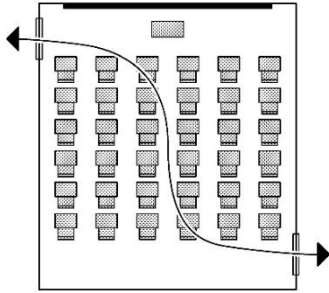
朝ごはんを食べるという生活をするこで、生活リズムを立て直され、他の行動も改善されていくはずです。



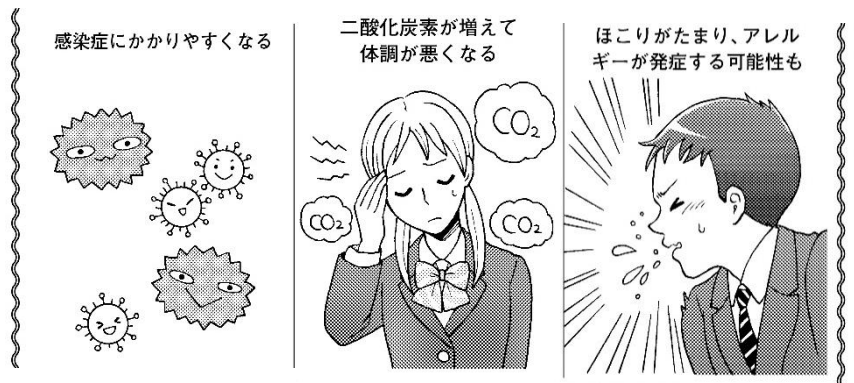


《換気をしよう！》

換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。



換気をしないとどうなる？



★換気は対角線上に行うと効果的です

★短い時間でも換気をしましょう

○応急手当 ワンポイント



やけどをしたとき

大切なのは、「すぐに冷やすこと」

熱いものでやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。冷やすことで痛みが軽くなり、熱で細胞が傷つくのを防ぐことができます。20分ほど冷やしましょう。また、水が冷たすぎると、細胞が傷つく範囲が広がってしまうため、氷水は使用しないようにしましょう。

服の上からやけどをしたとき

服の上からそのまま冷やします。もしもやけどがひどくない場合は、しっかりと冷やしてから服を脱ぎます。水ぶくれができている場合は、無理に脱がさず、病院にいきましょう。



保健委員会活動



風邪やインフルエンザが流行しているため、12月の保健委員会では、窓が開けて換気ができているか、加湿器を使用しているか調べました。また、校内放送で、手洗いの大切さや換気の呼びかけをしました。

今月も引き続き感染症予防について呼びかけていきます。

