

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2024(令和6).1.31(水)

沼間小学校保健室



お正月気分はすっかり抜けた頃でしょうか?今年の始まりは能登半島地震や航空機事故など、痛ましいニュースからの幕開けでした。被災地の避難所では感染症の心配や、寒さによる低体温症も心配されていました。健康でいることのありがたみを実感し、この1年を自分なりにどう過ごして行くのかを考えたいですね。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

※世界保健機関(WHO)では「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と定義されています。

食事とおやつとのバランス

つい、おやつを食べ過ぎていませんか? 育ち盛りまんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事をきちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレートなどを思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節に美味しい焼き芋もぜひどうぞ♪ 食事に影響しないよう、タイミングも意識しながら、おやつタイムを楽しみましょう。



しょうがつ
お正月モード▶▶▶がっこう
学校モード



むちゅう
夢中になっていない? ゲームやスマホ



1月17日は「防災とボランティアの日」、

1/17~1/21は「防災とボランティア週間」でした。

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら? 教訓を忘れず、できる準備をしっかりとすすめておきたいですね。



さいきん保健室で思うこと…

例年、休み明け初日の保健室はわりと落ち着いているのですが、今年は体調不良での早退が2名、ケガ人8名、その他の来室でもバタバタとしていました。コロナやインフルでの欠席は少ない1月でしたが、胃腸炎等も含めまだまだ油断できません。朝から具合が悪い時は無理をせず、おうちで様子を見て下さい。また熱がある場合にはなるべく病院を受診していただくと、もし感染症だった場合、出席停止期間を守ることでクラスに広がるのが防げます。

また、早退に備え、すぐに連絡がとれる電話番号(職場等)がありましたら、ぜひ担任を通じて保健室までお知らせください。保健室のベッドは2台しかありません。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。