



令和5年1月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。今年はうさぎ年。ことわざや四字
じゆく語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ
「兎走鳥飛」とは、月日があわただしくすぎていくことを意味します。
新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。体調に気をつけ
ながら、のこり少ない今の学年での日々をたのしくすごしましょう。

がっこう 学校モードに切りかえよう

冬休み、おそくまでメディアを使ったり、お昼までねていたり、好きなも
のばかり食べたり…と生活習慣がみだれてしまった人はいませんか。こん
なすごしかたをしていた人は、いち早く学校モードに切りかえましょう。

↑ ホップ

まずは、**生活リズムをととのえましょう**。コツは決まった
時間に起きて、ねること。朝はねむくてもがんばって起きて、
朝ごはんを食べましょう。



✌ ステップ

ゴロゴロすごしたり、おかしをダラダラ食べたりはひかえま
しょう。**えいようバランスの良い食事**と、**てきどなうんどう**
をいしきしましょう。



🐰 ジャンプ!

学校モードの生活リズムができれば、あとは目ひょうに向か
ってジャンプ! もちろん、体や心がつかれたら、いつでも
保健室に来てくださいね。



1月の保健目標

冬を健康にすごそう

今シーズンは、インフルエンザがはやる可能性があるとわれています。
国内でインフルエンザに対する集団めんえき（社会全体の病気に対してたえ
ようとする力）が低下していると考えられます。冬は、インフルエンザやか
ぜなどがはやるきせつです。しっかり予防をして元気に冬をすごしましょう。

大切なのはいつもとっしょ!

みなさんがいつもしている手洗い・うがい、しょうどく、ひつような場所
でのマスクの着用、かんきなどは、新型コロナウイルス感染症の対策にはも
ちろん、インフルエンザやかぜなどの予防にも効果がしっかりあります。



つけたりはずしたりする
ときは**ひも**を持とう!
表面はさわらない!!

かんきのポイントは
「**空気の通り道**」を
いしきすること!!



ねつが出たとき、体はひやす? あたためる?

「さむけをかんじるから、あたためたほうがいいのか?」「ねつがある
からひやすべきなのかな?」一度はまよったことはありませんか? ねつの
ではじめは、さむけをかんじることが多いので、もうふなどであたためま
しょう。体がほてってあせをかきだしたら、**服**をうすいものにきりかえる
などのちょうせつをしましょう。

ぼうさい 防災とボランティアについて

1月17日は「防災とボランティアの日」とさだめられています。みなさんが生まれる前の1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」(兵庫県の周りで起きた大きなじしん)で人がほとんど立っていられないくらい大きなゆれによって、約6500名の方がなくなりました。このときに、たくさんのボランティアの方々がかつやくされました。この災害をきっかけに、**災害へのそなえと、ボランティア活動の大切さをいかし、考える日**として、日本のきねん日とされました。

みなさんは、おうちで対策をしていますか？ 災害はいつどこで発生するかわかりません。ふだんから考えておくこと、約束しておくこと、かくにんしておくことなど、あらためておうちのひとと話し合ってみましょう。

くんれんでやった「これなんで？」

じしん 上ばきのままにげるのはなんで？

大きなじしんが起ると、**物がおちたり、ガラスがわれたり**します。けがをしないように、**くつをはいたままひなん**しましょう。



ハンカチを口に当てるのはなんで？ **かじ**

もえた物から出るけむりには、**体によくないガスが入っている**ので、**気分がわるくなったり、にげおくれたり**してしまう**可能性**があります。**ひくいしせいですすむ**ことも覚えておきましょう。



ひなん なんで「もどらない」？

もう一度じしんが来たり、火がちかくまでせまっているかもしれせん。ドアがあかなくなったり、にげられなくなることもあります。わすれものをして**ぜったいに「もどらない」**！！



メディアコントロールチャレンジの とりくみについて

今年度も錦地区の小学校・中学校・高等学校の4校でメディアコントロールチャレンジをじっしました。3回のチャレンジをふりかえってみて、どうでしたか？ メディアを使用することは決してわるいことではありません。しかし、上手に使用しないと、さまざまなトラブルのげんいんになってしまいます。今年度のみなさんのとりくみをかくにんしてみましよう。

12月の結果

平日メディア使用時間

1時間50分

休日メディア使用時間

2時間20分 わた時間

午後9時44分



おぼえていますか？

さくねんとがっこうほけんあんぜんいんかい
昨年度の学校保健安全委員会で
「オリジナルルール」をつくり
ましたね。まも守れていますか？

宇佐川小学校のみなさんのとりくみを見て、どうでしたか？ 自分で「上手にメディアを使えている」と感じますか？ ぜひ、自分の心とにいかけてみてください。上手に使えていると感じている人は、この調子でメディアと上手につきあっていきましょう。少しでもメディアの使い方に不安がある人は、一度立ち止まって、どのようにしたら上手に使えるか考えてみてください。なかなかいけつさくが見つからない人は、先生のところへ相談に来てくださいね。いっしょによりよいメディアの使い方について考えていきましょう。