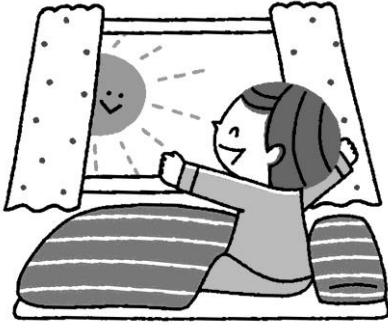


# ほけんだより 1月

府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室  
令和6年1月15日

## 体内時計をリセット!



2024年になりました。今年もよろしくお願ひ  
します。学校が始まりましたが、生活リズムはくず  
れていませんか。冬休み中に夜おそくまで起きてい  
て、朝起きるのがつらい人は、早めに学校の生活リス  
ムにもどしましょう。朝起きたら、カーテンを開けて  
朝の光をあびると、体内時計をリセットできて、元  
気に過ごすことができます。

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

はや お  
**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

あさ  
**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

うん どう  
**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。

## 夢中になっていない? ゲームやスマホ



きゅう  
休けいをとってね!



だいじ  
すいみんは大事だよ!

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、  
 発熱することで、ウイルスなどの病原体とた  
 たかう力（めんえき力）が高まるためです。  
 平熱（健康なときの温度）は人によってちが  
 うので、健康なときに熱を測って、自分の平熱  
 を知っておきましょう。



## 体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオル  
 などで、わきの  
 下のあせをふき  
 ます。



③ わきを閉じ、反対の手であてを軽く  
 おさえて、音が鳴るまで待ちます。



② わきの下のくぼ  
 みに、体温計の  
 先を下から差し  
 こみます。



## かぜやインフルエンザを予防しましょう！

寒くなり、かぜやインフルエンザが流行しています。3学期も予防を続けて、  
 かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないようにしましょう。



てあら  
 手洗いする



マスクをつける



きそくただ  
 規則正しい生活をする