

保健だより

# えがお

令和7年12月10日

柏崎市立二田小学校

No.13

先週はまとまった雪も降り、一気に肌寒くなってきました。体が冷えてしまうと、免疫力が下がってしまうため、体調を崩さないようにするためにも体を冷やさないように工夫していきましょう。



## 寒さ対策をしっかりとしよう！

### 手袋の着用

寒くて手をポケットに入れていると転んでしまった時に大けがにつながることも。手が寒い時は手袋を着用しましょう。

### 帽子の着用

コートのフードを被ると前が見えにくくなる場合もあるのでニット帽などの帽子を被りましょう。

### 重ね着をする

重ね着をすることで空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなります。

### 3つの首を温める

手首・足首・首を温めることで血行が促進されて体が温まります。

### 体を温める工夫をする

お風呂に入る時はシャワーだけではなく湯船につかるようにしたり、温かい飲み物や食べ物を食べたりして体を内側から温めていきましょう。



## ホッカイロについて



寒さ対策としてホッカイロを使用する人が増えてきました。低温やけどをしてしまう危険もあるため、

- ⚠ 肌に直接貼らない
- ⚠ 熱いと感じたら剥がす
- ⚠ 貼ったまま寝ない

など使用方法の確認をお願いします。

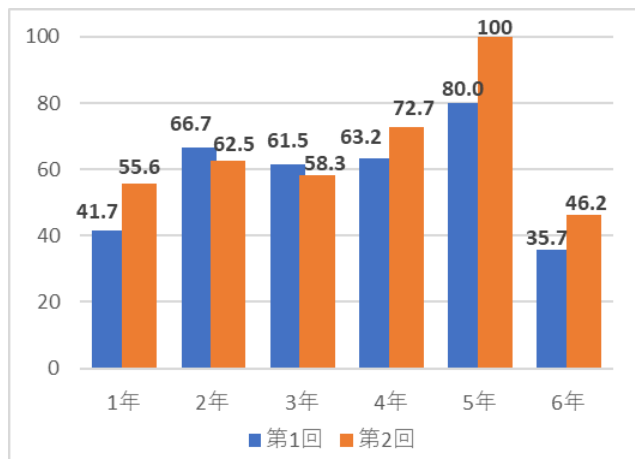
また、持ってきたホッカイロは、完全に冷えてから、お家で処分していただきますようよろしくお願いいたします。



## 第2回 すこやかウィークのふりかえり

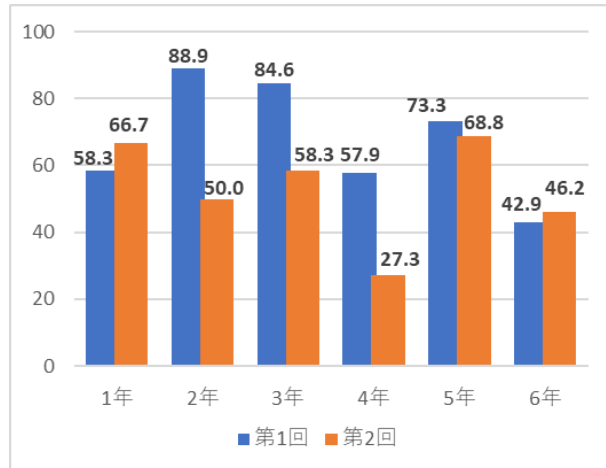
11月17日（月）～24日（月）に第2回 すこやかウィークが行われました。インフルエンザの流行もあり、今回のテーマの「運動」をなかなか達成することができなかった人が多かったです。

### ◆「寝る時刻のめあてを守れた」が5日以上〇だった人



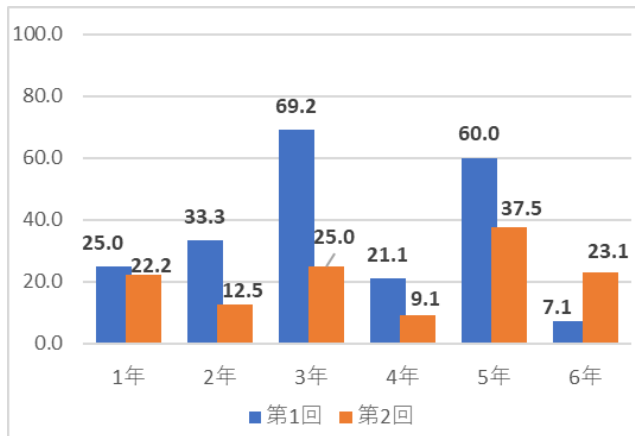
1・4・5・6年生は第一回よりめあてを守れた人が増加し、5年生に関しては100%でした。

### ◆「メディアのめあてを守れた」が5日以上〇だった人



学年閉鎖等の影響もあり、メディアのめあてを守れた人は2・3・4・5年生で減少しました。

### ◆「運動のめあて」〇の合計が30個以上だった人



インフルエンザに罹患した人も多く、思うように運動ができなかった人が多くいたため、6年生以外の学年は減少しました。

寒くなり、天気が悪い日も多くなってきています。家の中で過ごす時間が増える季節ですが、体を動かすことを意識して生活していきましょう。

### 《子どもたちのふりかえり》

- ・いもうととあそんだ。おふろそうじをがんばる。（1年）
- ・なわとび50回を4回がんばった。（2年）
- ・家の中で走ったり体を動かしたりしたこれからも体を動かしたい。（3年）
- ・ダンスはインフルがあって行けなかったけど家でできた。ねる時間とメディアの時間を気をつけるようにがんばった。でも、メディアは守れない日もあったから今後は気をつける。（4年）
- ・かぜをひいて、できない時もあったけど、できる時はできたので良かったです！これからも早ね早起きを心がけて生活していきたいです！（5年）
- ・ねた時こくやメディアはほぼできなかったけど、毎日15分以上運動できたので良かった。平日は毎日7時に起きたので毎日続けたい。（6年）

## 健康委員会 スマイルロード😊

けがを予防し、みんなが笑顔で生活できるように健康委員会の活動としてスマイルロードを実施しました。廊下をコーンやテープで区切り、右側通行を意識できるようにしました。普段はあまり右側通行を意識せずに歩いている人が多いですが、コーンやテープがあることで、右側通行を意識して歩いている姿が見られました。

