

ほけんだより1月

川崎市立下布田小学校
令和8年1月7日
第55号
〈こども向け〉

笑う門には福来る



あけましておめでとうございます！

新しい1年が始まりました。みなさん、今年の目標はたてましたか？ 勉強・友情・運動・趣味…人それぞれだとは思いますが、自分でたてた目標は“がんばろう！”と努力が長続きするそうです。ぜひ、みなさんの目標を教えてくださいね。

今年も笑顔いっぱいの素敵な1年になるといいですね♪

みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



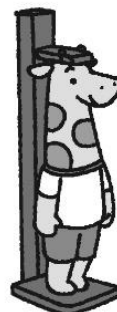
ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

冬休みモードを脱出して、元気に過ごしましょうね！



☆ 1月の保健行事 ☆

1月14日（水）全学年 身体測定



* 体育着で測ります。

* 計測結果は封筒に入れて配ります。お家にある【けんこうのきろく】に書き写しましょう。



明けましておめでとうございます。日頃からの丁寧な健康観察・健康管理、ありがとうございます。今年度も引き続き、ご家庭と協力し、感染症の蔓延防止に努め、適切に対応していきたいと思っております。保護者の皆様にも早退連絡等でご協力いただくこともあるかと思っておりますが、ご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなる場合があります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱さまし)は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

