

ほけんだより



旭市立琴田小学校
保健室 No.12
令和8年1月16日
☆**うちのひと**と読みましょう☆
※裏もあります

からだもこころも**元気**な1年にしよう

新しい1年をむかえて、あっという間に2週間が経ちました。みなさん、良いスタートを切ることができましたか？
教室前の掲示物で、みなさんの今年の目標を見て、新しい年に向けて、たくさんのわくわくやドキドキの気持ちがあることを感じました。それぞれの目標を達成するためにも、**体と心の健康を第一**にしてほしいと思います。



じょうずな**“重ね着”**で体を守ろう！



わたしたちが身に付けている衣服には、暑さや寒さから**体を守る役割**があります。

「**重ね着**」で、冬を温かくすごせると共に、**気温の変化に合わせて、ぬいだり着たり**することができるので、**体温調節**にも役立ちます。

体温調節しよう

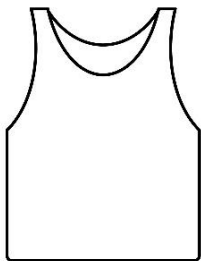


服装で



いふくやくわり
衣服にはそれぞれ役割があるんだよ

したぎ 下着



あせやよごれをすいと取る。体の熱がにげないようにする。

なが 長そでの服



つめかぜくうき
冷たい風や空気から
からだまも
体を守る

トレーナー・セーター



いふくうちがわあた
衣服の内側に温かい
くうき
空気をためておく。

コート・ジャンパー



そとつめくうき
外から冷たい空気が
はいふせ
入るのを防ぐ。

いふく ちょうせつ ひつよう ほめん 衣服の調節が必要な“場面”って？

寒い季節は、部屋の中と外で気温差が大きくなるので、衣服をぬいだり、着たりして調節しましょう。重ね着をしていないと、調節ができません。登校前や外出前、寒いと感じていなくても、上着を用意しておくといいです。

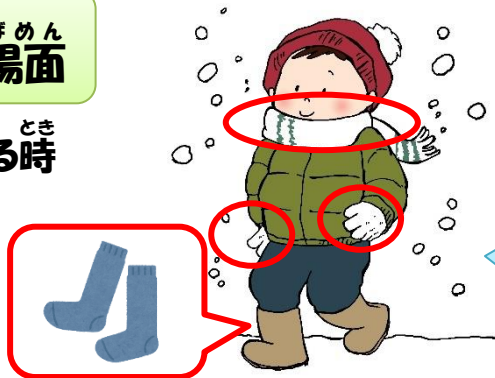
いふく ほめん 衣服をめぐ場面

- 部屋の中ですぐ時
- 部屋の中で「暑い」と感じた時
- 運動や体を動かしたいして、あせをかけた時



いふく き ほめん 衣服を着る場面

- 外で活動する時



からだ 体をポカポカにするために
★マフラー
★手ぶくろ
★くつ下
で3つの首を守りましょう！

め けんこう 目の健康コーナー

まいつき 毎月、目の健康について、お知らせしていきます。
こんかい 今回は、『目のおつかれサイン』です。

め 【目のおつかれサイン出ていませんか】

ゲームなどで、タブレットやスマホを休まずに使いつけると、目がつかれる原因になります。また、画面をじっと見ることで、まばたきが少なくなり、目の表面がかわいてしまうため、ドライアイの原因にもなります。

30分に1回、20秒以上遠くを見ることで、目を休ませることができます。



め ～目のつかれチェック～

- ☐ 目が重い
- ☐ 目がいたい
- ☐ ショボショボする
- ☐ まばたきが多くなる
- ☐ 目がかすむ（見えにくい）
- ☐ 目がかわいた感じがする
- ☐ まぶたがピクピクする