

ほけんだより 1 月号

令和6年 1月10日 上之郷小学校 保健室



あけましておめでとうございます。2024年が始まりましたね。みなさんは、1年の目標をたてましたか？どんな目標にも、努力を積み重ねることが大切です。なによりも、その土台となるのは元気なところとからだです。調子がととのわないな…という時には、少し立ち止まってみることも大切です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて、笑顔ですごしてくださいね。

1月 保健行事予定

日にち	学年	内容
10日	1年生・4年1組・5年生	2測定
11日	2年生・4年2組	2測定
12日	3年生・6年生	2測定
17日	2・5・6年生	じきゆうそうまえけんしん 持久走前健診
18日	1・3・4年生	じきゆうそうまえけんしん 持久走前健診

2測定の時間に3・5・6年生には性教育を、4年生は別途時間を取り、性教育指導を行う予定です。

ストレスと上手につきあおう



ストレスには、いいストレスとよくないストレスの2種類があります。どんなストレスとも、上手につきあう方法を知ることができれば、物事に対して前向きな目標をもつことができるでしょう。

よくないストレスでこころがいっぱいになってしまうと、からだの調子がととのわないということもあります。そんな時は、自分に合った解消法を見つけ、まずは自分を大切に毎日を過ごすことができるといいですね。

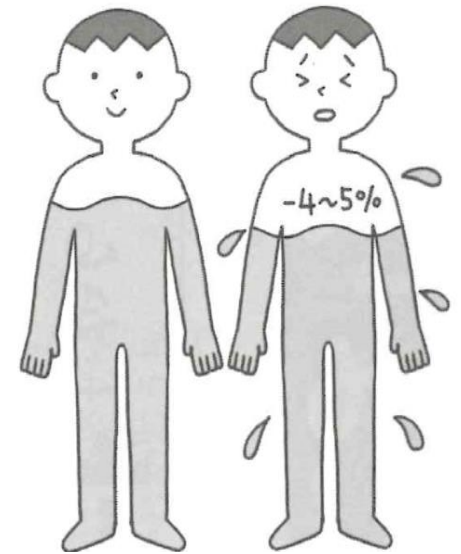
どうすればいいのかわからない！！というひとは、まずは周りの先生に相談してみてくださいね。



ふゆ 冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、からだから排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、からだの中の水分が少なくなった状態をいいます。一般的には、わたしたちのからだもっている水分のうち4~5%くらいがなくなると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は「汗をかきやすい夏におこるもの」というイメージがありませんか？でも実は冬でもおこるのです。冬は空気の乾燥や、暖房によってからだの水分量が少なくなりやすいです。また、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分補給しなくなることで、からだの水分量が少なくなりやすいです。



そしてもうひとつ注意したいことは、ノロウイルスなどが引き起こす、感染性胃腸炎などによる脱水です。寒い時期に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢がおこると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は必要です。忘れずに少しずつ、こまめに水分を摂るようにしましょう。

