



令和6年(2024年) 1月9日 吹田市立岸部第一小学校



2024年、令和6年「辰年」がスタートしました。新しい年が始まると新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう!」など、目標を立ててみましょう。3学期は3か月しかなく、あっという間に過ぎていきます。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

生活リズムを整えよう!

冬休み中、遅くまで起きていた、ゲームを長時間していた、朝ごはんを食べなかったなど、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。元気いっぱい学校生活をおくれるよう、規則正しい生活をしよう。

夜ふかしをしない
決まった時間に寝よう!



早く起きる
決まった時間に起きよう!
起きたら日光を浴びよう!

運動をする
しっかりと体を動かそう!

朝ごはんを食べる
脳へエネルギーを送ろう!

規則正しい生活をおくることで体が強くなり、かぜやインフルエンザなどの感染症になりにくくなります。生活習慣が乱れてしまった人は、決まった時間に起きて体を動かすことから始めてみましょう。

1月のほけんぎょうじ ~二測定を行います~

10日(水) 1年	15日(月) 6年
11日(木) 2年	16日(火) 5年
12日(金) 3、4年	

からだ体そう服を忘れずに。ただ正しく身長をはかるため、かみの毛は下の位置で結んでこよう。

やけどに注意しよう!

やけどの原因は、火・お湯・薬品・電気など様々です。やけどは範囲が広がれば広いほど、深ければ深いほど重症になり、命にかかわることもあります。冬はストーブやカイロなどを使うことが多いので、ほかの季節よりもやけどをしやすいです。気をつけましょうね。

やけどをしたら

すぐに水で冷やしましょう!!
水道水を出して、15~30分間冷やしましょう。
もし、服の上からやけどをしてしまったら、服を脱がず、服の上から冷やしてください。(日本皮膚科学会 参照)

低温やけどにも気をつけて!

電気毛布やカイロ、湯たんぽなどに長時間ふれていると、熱によって皮ふがきずつき、やけどの状態になります。これを低温やけどといいます。やけどをしていることに気づきにくく、皮ふの深い部分までやけどが進行し、治るのに時間がかかります。注意しましょう。

かぜ 風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

忘れがちかも...

指と爪の間
指と指の間
手の甲

手洗い、ここに注意