



長岡京市立長岡第九小学校 令和6年1月

ほけんぎょうじ 1月の保健行事

- 11日(木) 2測定 (1・2年)
- 12日(金) // (3・4年)
- 15日(月) // (たんぼぼ・5・6年)

体操服を忘れずに
持ってきてましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

九小のみなさん。明けましておめでとうございます。新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか? 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、**3つのスイッチ**で学校モードに切り替えましょう。

スイッチ① はやお 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ② あさ 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスのよい食事を心がけて。

スイッチ③ うんどう 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。



「感染性胃腸炎」に気をつけよう!

「感染性胃腸炎」とは、ウイルスや細菌が原因で発熱・腹痛・嘔吐・下痢などの症状が見られる病気のことです。

特に冬に多いのがノロウイルスです。12月にも胃腸炎でお休みする人がいました。3学期を健康に過ごせるよう、風邪やインフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎にも気をつけて生活していきましょう。予防の方法は4つ!

てあら 手洗い

しょくひん 食品の管理

きそくただ 規則正しい生活

しょうどく 消毒

★食品…調理する時はしっかり加熱。食品の鮮度が落ちていないか確認。

★消毒…アルコール消毒は効果がないので、塩素系の消毒剤を使います。

調理器具や食器の消毒だけでなく、トイレやお風呂場などでも有効です。

1月17日は防災とボランティアの日



元日に起こった能登半島地震については、みなさんもニュースで知っていることでしょう。1995年に発生した「阪神・淡路大震災」では近畿圏の広い範囲に大きな被害が出ました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

- 家具が転倒しないように固定する
- もし倒れた時に出入り口をふさがないように、配置を工夫する
- 懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを手の届く場所に置いておく
- 保存の効く食料や飲料水、生活必需品を備えておく
- 非常用持ち出し袋を準備する
- 家族で災害時の集合場所や安否確認の方法を決めておく
- 避難場所や避難経路を確認しておく



健康目標を立てよう

2024年 健康目標

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。



穴あきカルタを直そう!



じゅうにし あそ
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ひ ふ
つつい火を吹いてしまいました。
あな あ ふだ ただ
穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	かし お菓子	はやね 早く寝	なか お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!