



# すこやか1月

しづしょうがっこう  
志津小学校 ほけんだより

れいわ ねん がつ にち か  
令和5年1月10日(火)

おうちのひととよみましょう。

しんねん 新年、あけましておめでとうございます。2023年(ねん)はじ(はし)まりました。あた(あた)ら(ら)し(し)い(い)年(ねん)をむか(むか)え(え)ると、なん(なん)だ(だ)か(か)心(こころ)もあた(あた)ら(ら)しく(く)なる(なる)よ(よ)う(う)な(な)す(す)っきり(きり)した(した)気(き)持(も)ち(ち)に(に)な(な)ります(ります)ね(ね)。ふ(ふ)ゆ(ゆ)す(す) 冬(ふゆ)休(す)み(み)は(は)ど(ど)の(の)よ(よ)う(う)に(に)過(す)ご(ご)し(し)ま(ま)した(た)か(か)?ま(ま)だ(だ)ま(ま)だ(だ)寒(さむ)い(い)日(ひ)が(が)つ(つ)づ(づ)く(く)ま(ま)す(す)。寒(さむ)さ(さ)に(に)負(ま)け(け)な(な)い(い)か(か)ら(ら)だ(だ) 身(ま)体(たい)をつ(つ)く(く)る(る)た(た)め(め)に(に)も(も)、ふ(ふ)ゆ(ゆ)す(す) 冬(ふゆ)休(す)み(み)の(の)生(せい)活(かつ)リ(り)ズ(ず)ム(む)に(に)切(き)り(り)替(か)え(え)る(る)た(た)め(め)に(に)も(も)、は(は)や(や) 早(はや)ね(ね)・早(はや)お(お)き(き)・朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)心(こころ)が(が)け(け)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。



## ねんけんこうもくひょう \*2023年健康目標\*

ねん(ねん)げん(げん)き(き) 2023年(ねん)も(も)元(げん)気(き)に(に)す(す)ご(ご)せ(せ)る(る)よ(よ)う(う)に(に)、自(じ)分(ぶん)の(の)けん(けん)こう(こう)も(も)く(く)ひ(ひ)ょう(ょう)き(き)を(を)決(ま)め(め)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。毎(まい)日(にち)歯(は)み(み)が(が)き(き)を(を)す(す)る(る)、0(じ)時(じ)ま(ま)で(で)に(に)寝(ね)る(る)、手(て)洗(あら)い(い)う(う)が(が)い(い)を(を)が(が)ん(ん)ば(ば)る(る)な(な)ど(ど)、自(じ)分(ぶん)の(の)けん(けん)こう(こう)の(の)た(た)め(め)に(に)が(が)ん(ん)ば(ば)っ(っ)て(て)み(み)よ(よ)う(う)と(と)思(おも)う(う)こ(こ)と(と)を(を)考(かん)が(が)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)ね(ね)。

こと(こと)し(し)し(し)づ(づ) 今(こと)年(ねん)も(も)志(し)津(づ)っ(っ)こ(こ)の(の)み(み)な(な)さ(さ)ん(ん)が(が)、心(こころ)も(も)体(からだ)も(も)げん(げん)き(き) 元(げん)気(き)に(に)す(す)ご(ご)せ(せ)ま(ま)す(す)よ(よ)う(う)に(に)。



けんこうもくひょう  
健康目標



## がつしんたいそくてい \*1月身体測定\*

12日(木)	6年生
13日(金)	5年生
16日(月)	4年生
18日(水)	3年生
19日(木)	2年生
23日(月)	1年生

こん(こん)ね(ね)ん(ん)ど(ど)さい(さい)ご(ご) しん(しん)たい(たい)そ(そ)くて(くて)い(い) 今(こと)年(ねん)度(ど)最(さい)後(ご)の(の)身(ま)体(たい)測(そくてい)定(てい)で(で)す(す)。測(はか)り(り)終(お)わ(わ)っ(っ)たら(ら)『けん(けん)こう(こう)の(の)記(き)録(ろく)』を(を)か(か)え(え)ま(ま)す(す)の(の)で(で)、お(お)う(う)ち(ち)の(の)ひと(ひと)と(と)いっ(いっ)しょ(しょ)に(に)み(み)て(て)、い(いち)ね(ね)ん(ん)かん(かん) 一(いち)年(ねん)間(かん)で(で)の(の)成(せい)長(ちやう)を(を)た(た)しか(か)め(め)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)ね(ね)。が(が)っこう(こう)で(で)は(は)も(も)う(う)使(し)用(よう)し(し)ま(ま)せ(せ)ん(ん)の(の)で(で)、た(た)し(し)か(か)め(め)た(た)後(ご)は(は)お(お)う(う)ち(ち)で(で)保(ほ)か(か)ん(ん)し(し)て(て)お(お)い(い)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。





❁ 気をつけよう！冬のけが ❁

① すべりやすいところではあわてない

雪がつもっていたり、地面が凍っていたりするときには、すべりやすいのでとても危ないです。あわてず、ゆっくり歩くようにしましょう。前を見ることも大切ですが、雪がつもっていないか、地面が凍っていないか、確認する余裕を持てるといいですね。



② ポケットから手を出す

寒いとついついポケットに手を入れてしまいがちですが、ポケットに手を入れているとこけてしまったときなど、もしものときに手をつくことができず、大きなケガにつながる可能性があります。寒いときには手袋をつけて、ポケットには手を入れないようにしましょう。



③ カイロは長い時間同じところに当たらないようにする

高くない温度でも、長い時間同じところに当たっていると、低温やけどになることがあります。特に貼るタイプのカイロには注意が必要です。肌着の上から貼るようになって、肌に直接ふれることのないように気をつけましょう。



冬でも脱水になる危険性があることを知っていますか？ なんだか頭が痛いなあという人は、水分が足りていないよ！ という体からの助けてのサインかもしれません。寒い日が続いているからか、体育がある日でも水筒を持ってきていない人、持ってきているけどあまり飲んでいない人をよく見かけます。

冬は空気が乾燥しているので、体の中の水分がうばわれやすい状態になっています。また、感染症対策のためにマスクをしているので、のどがかわいていることに気づきにくいのです。のどがかわいていなくても、休み時間ごとに水分をとるように心がけましょう。

