

ほけんだより

令和4年12月

枚方市立樟葉北小学校

保健室

11月の中頃から急に寒くなってきましたね。休み時間外で元気に遊んでいるみんなを見ていると、こちらもとても元気になります。寒さに負けずに、天気の良い日は外で元気に遊びましょう。学校では体調を崩して欠席する人が少しずつ増えてきました。病気に負けないようにするには、規則正しい生活を送ることで、元気にこの冬を乗り越えましょう！



12月保健目標



手洗いうがいをしよう



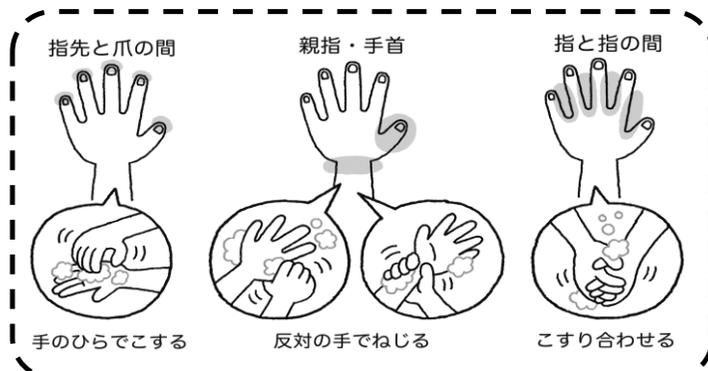
自分の手洗いは上手にできていると思いますか？新型コロナウイルスが発生してから、感染予防には手洗いが大切だということは前よりも強くいわれるようになりましたね。手洗いが大切だということはわかっているけれど、ついつい適当に洗っていないでしょうか？洗いや拭き方で、洗った後の菌の残り方がずいぶん違うようです。



ばい菌を手や指に塗って、菌の減り具合を手型スタンプで測定する実験の写真です。何もしていない状態からくらべ、石けん液で手を洗うとかなり菌の数が減っています。さらにペーパータオルでふくと、ずいぶん少なくなっていますが、まだ指先や手の平の部分に残っているのがわかります。

(株)サラヤHPより

洗い残しの多いところはこうやって洗おう



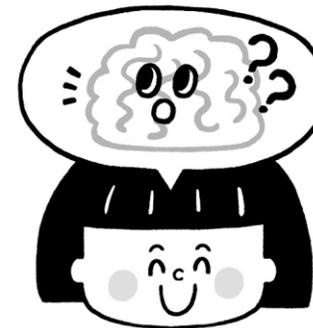
学校の手洗い場とトイレの泡せっけんは、5,6年生の保健委員会の人々が点検してくれています。

いつもありがとう！



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

7つのまちがいをさがそう!!

答えは保健室の壁に貼っています。

