

ほけんだより



ケガや事故を防ごう

「床がぬれていたので、すべて転んでしまった。」「廊下を走っていて、友達とぶつかった。」など思わぬ場面でケガをして保健室にくる人が増えています。少し気を付けていれば防げるケガも多くあるので、ケガや事故のないように心がけましょう。



ポケットに手をいれたまま転ぶと顔や頭、歯などをケガすることが多くあります。必ず手をだして歩きましょう。

カイロをずっとつけていると、低温やけどになります。その他にもホットカーペットや湯たんぽ、こたつのヒーター部分によるやけども注意が必要です。



廊下を走ったり、教室から勢いよく飛び出すのは危険です。校舎の中では歩いて過ごしましょう。靴はしっかり履けていますか？かかとを踏んでいると転びやすくなります。きちんと履くようにしましょう。



やってみよう！
～第5弾～

ジャンプをすると体が強くなる？！

なわとびを飛ぶと①まっすぐ飛んで体がぐらぐらしないようにする力②リズム感③ジャンプのタイミングをあわせる集中力など沢山の力がつきます。1月から2月にかけて高木小でも「高ギネス」があるので「1りなわ」も「大なわ」も頑張りましょう！

～上手に飛ぶポイント～

- ①おなかに力をいれる
- ②まっすぐ前を見る
- ③つま先でそっと着地



チャレンジしよう

- ・あやとび ・二重とび
- ・はやぶさ
(あやとびの二重とび)
- ・つばめ
(交差とびの二重とび)

新しい年がスタートしましたね。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？生活リズムが冬休みモードの人は規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日からと言わず、今日から早く寝るよう心掛けていきましょう。今年も皆さんが健康に過ごせることを願っています。

寒さに負けない！服装で体温調節をしよう

ポイント①下着を着よう

体温を逃がさず、暖かい空気をためてくれます。

汗を吸いとるやわらかい素材がおすすめです。



+2℃

ポイント②上手な重ね着をしよう

冬の暖かい重ね着のコツは、空気を重ね着することです。

空気をためるセーター、風を通しにくい上着など素材の

特徴を考えて着てみましょう。

ポイント③3首を温めよう

首・手首・足首の3つの首を温めると、

体全体もあたたまりやすくなります。袖や首元が

閉じたものを着ると、暖かい空気を外に逃しません。

ポイント④しっかりと体を動かそう

寒い日でも身体を動かせば温かくなります。天気の良い日は外に出て元気に身体を動かしましょう。

