



ほけんだより

令和3年 12月

おおさわしょうがっこう ほけんしつ
大沢小学校 保健室

はや ・ はや お ・ あさ
～早ね・早起き・朝ごはん～

12月の保健目標

外で元気に遊ぼう

2021年がもうすぐ終わります。1年をふり返って、みなさんの体と心の健康はどうでしたか？1年前の自分と比べて、身長や体重だけでなく、日々の様々な経験を通して心も大きく成長していると思います。今の学年で過ごす残りの時間で、さらに心を育てられるといいですね。

太陽の光を浴びると体の中でつくられるもの

【ビタミンD】

・骨を強くします。



【セロトニン】別名：幸せホルモン

・脳を活動にはたかせます。
・ストレス解消・集中力アップ・やる気などにつながります。

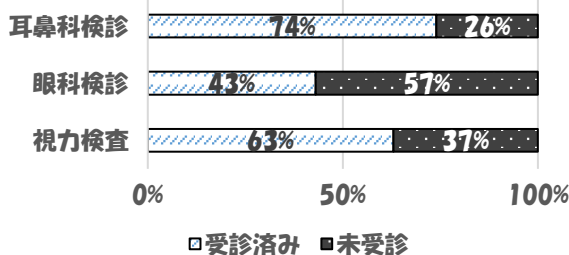


外で遊ぶことは、体と心の健康につながっているんだね！



健康診断の結果より

	耳鼻科検診	眼科検診	視力検査
受診済み	37人	9人	48人
未受診	13人	12人	28人



おうちの方へ

「受診済み」は、現在、治療の証明書を提出していただいている人数です。

歯科については、未受診の方に「歯科治療状況調査」を配付しました。お子様の健やかな成長のため、御協力をお願いいたします。



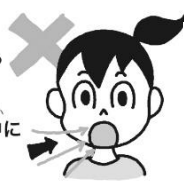
あたたかい服装のコツ



口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中にすいこまれます。



【鼻呼吸】

鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



シャツ、セーター、ダウン...



まずは「はだぎ」！



特におなかや背中、肌着を着ていないと冷えやすくなる部位です。

また、肌着は汗などを吸着して、肌を清潔に保つはたらきもあります。

着心地がよく、動きやすいものを選びましょう。

どうしてお酒は20歳（はたち）になってから？

急性アルコール中毒に

なりやすい



とても大事な脳が成長している今、アルコールを飲むと脳がちぢんでしまいます。命にかかわることもあります。

アルコール依存症になるとお酒を飲むのをやめにくくなる



みなさんはまだ、お酒を飲む量の判断ができません。そのため、飲む量が増えてしまい、病気になりやすいのです。

大切な時間を失ってしまう



アルコール依存症になってしまうと、いろいろなことがどうでもよくなり、生活に問題が出てきます。

からだが大きくても未成年の飲酒は禁止されています



中学生など、みなさんから見ると大人のように見える人もいるかもしれませんが、未成年の飲酒は禁止です。

体全体に影響が出ます



アルコールによって脳がまひすることを「酔う」ということです。「酔い」がかなり進むと、呼吸がしにくくなり、命にかかわることもあります。



大人になるまでハイハイ!



やけどをしたときは



すぐに水道の水ですっかり冷やす。



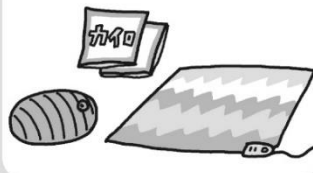
水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。



ムリにぬがなくて服の上から水をかける。(服の上からやけどをした場合)

低温やけどにも注意!

ここのよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



こんなときは病院へ

- ☒ 水ぶくれができている
- ☒ 皮ふが黒くなったり青白くなったりしている
- ☒ 低温やけどをした
- ☒ 痛みを感じない