

ほけんだより 1月

やお しえん がっこう ひがしこう ほけんしつ
八尾支援学校東校 保健室

新年あけましておめでとうございます。初詣、初夢、初売り、書き初めなど、年の始めは「初」づくしで、いつもと同じことをするのでも新鮮な気持ちになりますね。今年も、子どもたちに素敵な出来事がたくさん起こることを願っています！

さて、これからマラソン大会に向けて練習が本格的になってきます。たくさん身体を動かして、菌やウイルスに負けない身体をつくりましょう！

● 1月の保健行事 ●

ひづけ 日付	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
9日（金）	2測定	1年生
13日（火）	2測定	2年生
15日（木）	2測定	3年生
14日（水）	マラソン大会前検診	ぜんいん 全員
21日（水）	心の健康相談	きぼうしゃ 希望者

お風呂でぽかぽかりラックス

寒さが厳しいこの時期は、身体が冷えてしまいがち。血のめぐりが悪くなると、体温がなかなか上がらなかったり、疲れが溜まりやすくなってしまいます。「うちはシャワーやもん。」という子どもも中にはいますが、温かいお風呂に入って、気持ちをリラックスさせるのもいいですよ。

からだを活動モードにしたいときには熱め（42℃）、血行をよくしてからだを温めたいときにはふつう（40℃前後）、気分を落ち着かせたいときにはぬるめ（38～40℃）がいいそうです。



いふく ちょうせつ ふゆ の き 衣服を調節して冬を乗り切ろう

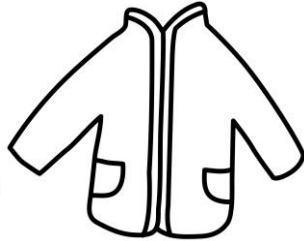
外に出たら寒いですが、子どもは風の子。冬でもたくさん動けば汗もかきます。汗をかいて濡れた服を着たまましていると、体温を奪われて風邪をひいてしまいますから、服の替えはいつも用意しておきましょう。また、脱ぎ着しやすい服を着て、自分で衣服を調節しましょう。

【暖かい素材】空気を暖める層があります。

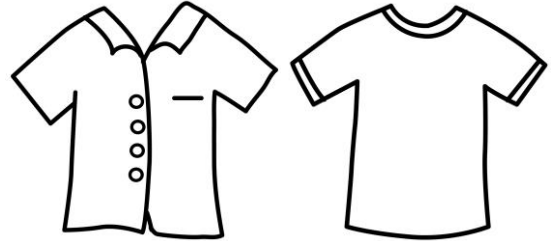
【涼しい素材】空気をよく通します。



ウール



フリース



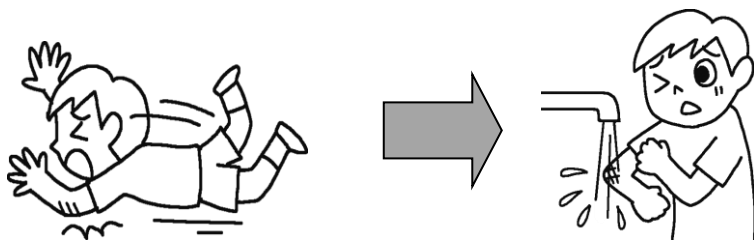
あさ もめん
麻や木綿

れんしゅうちゅう ちゅうい マラソン練習中のケガに注意しよう

マラソン大会に向けて、練習が本格化してきましたね。急に運動量が増えると、思わぬところで転んでケガをしたり、からだを痛めてしまうことがあります。また、喘息やアレルギーの症状が出やすくなります。自分のからだと相談しながら、運動しましょうね。

これを機に、この時期に起きやすいケガのうち、2つの対処方法について覚えておきましょう！

ころす とき 転んで擦りきずができた時



①ケガしたところを確認する。

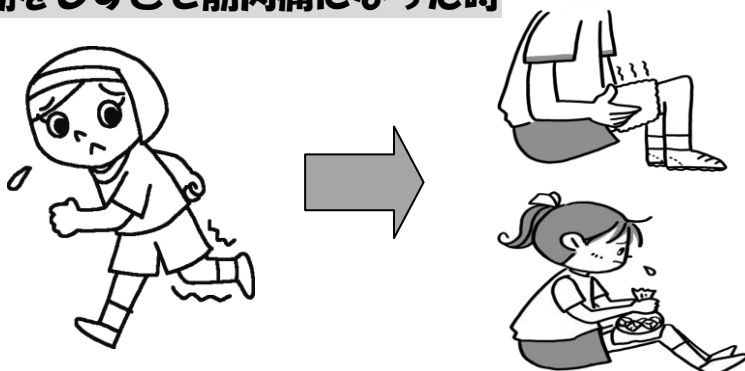
(何力所あるかな?)

②水道水で洗い流す。

(きれいに砂を落とそう!)

③消毒して、保護しよう。

うんどう きんにくつう とき 運動をしすぎて筋肉痛になった時



①痛みの部位を確認する。

(本当に筋肉痛かな?)

②痛みが強いときには冷やす。

(血流が多いと痛みが出るよ。)

③痛みがましになったら温める。

(血行をよくしよう。)