ほけんだより1月号

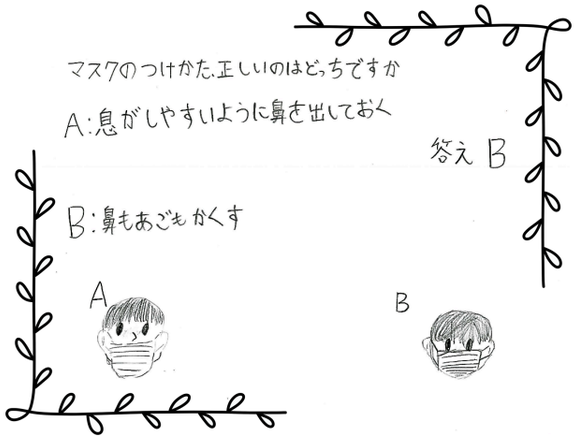
織田小学校No.9
令和8年1月

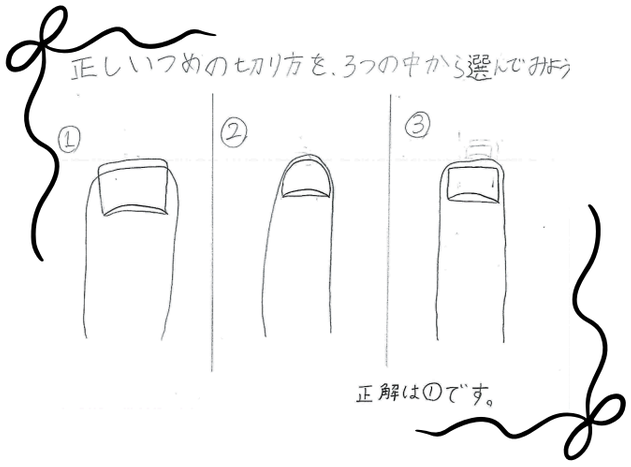
あけましておめでとうございます

今年は午年です。馬が力強くかけ抜けるように、みなさんも元気いっぱいに2026年を過ごしましょう！！

ほけんウィンターフェスティバル

終業式の日に保健委員会でクイズ大会をしました。織田小学校のみなさんに自分のからだについて知ってもらおうと、保健委員会の５・６年生が1学期からクイズを考えていました。今回のことで新しく知ったことがあったと思います。ぜひこれからの生活にもいかしてほしいです。





スキンケアでかんそうをふせごう

冬はお肌がかんそうしてカサカサになってしまいます。カサカサになるとお肌のバリア機能が弱くなり、トラブルの原因になることもあります。
お風呂上がりなどに保湿クリームなどをぬってかんそうを防ぎましょう。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

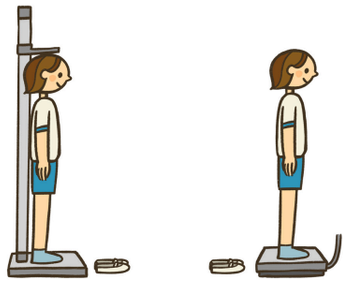
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。

シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

1月の身体測定日時



1月9日(金)

あったか～いがやけどに?!

さむい時期には、エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、電気毛布や湯たんぽ、使い捨てカイロなどが活躍する季節です。これらは火を使わずに温まることができ、わりと安全と感じるかもしれません。
でも、そこには思わぬ落とし穴があります！熱くないと思っていても、長い時間からだに直接あてたままにしていると、自分でも気づかないうちに“やけど”になってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。
服やタオルの上からあてたり、タイマーをセットしたり低温やけどにならないように上手に使えば、寒さを乗りきる強い味方になってくれますね。