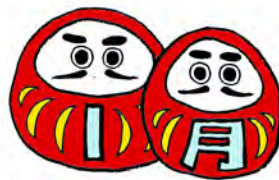


# ほけんだより



貝塚市立北小学校保健室

平成30年1月9日発行



あけましておめでとうございます!!

2018年が始まりました。今年も  
よろしくお願ひします。

今年の目標は決まりましたか?

どんなことにチャレンジするにも  
体も心も元気であることが大事。  
今年も健康に気をつけてすごしま  
しょうね!!



1月のほけんもくひょう  
冬のけんこうに気をつけよう

2計測の予定

- ◇ 16日(火) … 1,4年生
- ◇ 17日(水) … 2,3年生
- ◇ 18日(木) … 5,6年生



## 「A」カゼを早く「B」治すのはどっち?

① 熱が上がりはじめに、寒気がするとき	② 熱が高くてつらいとき、どうする?	③ 食欲がないときはどうする?
<p><b>A</b>  温かくして、からだを休める。</p> <p><b>B</b>  すぐに熱さましをのむ。</p>	<p><b>A</b>  厚着で体温を上げる。</p> <p><b>B</b>  うす着で熱を外に逃がす。</p>	<p><b>A</b>  無理して食べる。</p> <p><b>B</b>  無理に食べなくていい。</p>
正しいのはA。熱は体がウイルスや菌とたたかっている証。むやみに熱さましをのんでも、ウイルスとたたかうパワーは上がりません。	正しいのはB。厚着をすると、熱がにげず、体に熱がこもって体温が上がってしまいます。また、汗をかいたら、着がえましょう。	正しいのはB。食欲がないのは胃腸が弱っているため。無理に食べると負担になります。ただし、水分はしっかりととりましょう。

あなたは **大丈夫!** ですか?

ただ **正しく** 使うことが **安全** につながる!

### SNS を考える

ソーシャル・ネットワーキング・サービスのこと。インターネットを介して、たくさんの人とコミュニケーションがとれます。

★よく使うのは★

- LINE
- フェイスブック
- ツイッター
- インスタグラム

! 使い方に注意しないと

- 個人情報ながれる...
- 知らない人とつながってしまう
- 犯罪にまきこまれる

### 持久走に向けて

持久走は、体が温まり冬にひんたりの運動です。一方で体力を使うため、**体調管理** が大事です。

### 走る前にチェック

- きのうは、おそくまで起きていた
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽくて、体がだるい
- 気分がわるい
- 数が多く人は、おうちの人や先生に相談してね!!

