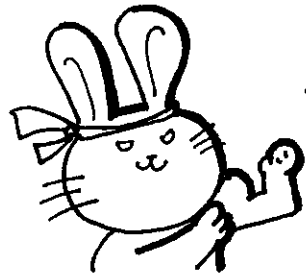


# ほけんだより1月



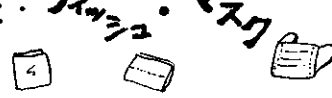

貝塚市立第一中学校  
保健室 R5.1.11

新しい1年が#台まりました。今年の十二支は「うさぎ」ですね。うさぎのぴょんぴょんと足跳ねる姿から、「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。皆さんにと「飛躍」の1年になりますように、保健室からも応援しています。



## 冬の元気のヒケツ

### ○に入る文字は？

- んどろは、うっすら汗をかいたらいいが good!
- おさ対策には 3つの首をあたためよう 
- セグで大笑いするのも 健康にいいのです 
- コハ行くときも 忘れずにハンカチ・ティッシュ・マスク 
- んどいな...と思ったら早めに休もう 

今年もみなさんが健康に過ごせますように



答えは「うさぎどし」。  
元気のヒケツはほかにも、色々。  
早寝・早起き、栄養バランスのいい食事。  
お風呂につかるなど、自分のできることから#台めましょう。



## テスト前の怪 なぜか部屋のそじがしたくなる...



テスト前に部屋のそじをしたくなるあなたは、テスト前特有の「怪奇現象」に遭遇しているのかもしれない。  
この現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれています。  
テストで良い点が取れるか自信がない時などに、そじをすることで、「十分な準備ができなかったから」と自分を守る言い訳を作ります。  
もし、テスト前に部屋のそじがしたくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外と#んなり勉強を#められたりするもの...です。

## お夜食問題

塾や部活、習いごとで帰りが遅くなると、どんなふう夕食をとりますか？帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

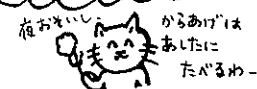
### 間食をとる

おかしではなく、おにぎりや、スープなど。



野菜スープやおみそ汁など、お湯を入れるだけでかんたんにできるものを有効活用してみてください。

### あげものなど、油は控えめに



寝ている間にエネルギーが消費されないと、肥満の原因や翌朝の食欲不振の原因に。朝ごはんを抜いてしまうと頭も体もすっきり目覚められません。

# 肌トラブル

気をつけたい肌トラブル

～ 冬に多い肌トラブルについて ～

## しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、  
手指や鼻、耳などがはれる。



☆ しっかり防寒する ☆ 手袋、くつ、マフラーなど

☆ お風呂でやさしくマッサージする ☆

☆ 手足の水分をしっかりかく ☆  
毎回の手洗いのあと  
ハンドクリームを塗る

## ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。  
ひどくなると出血する場合も。



☆ 手洗いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかり

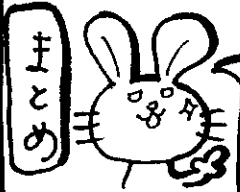
☆ 保湿ケアをしっかりとる ☆

☆ 手袋やくつ下などで外気から皮ふを守る ☆

## あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。  
冬服の素材も原因に。

☆ 汗はこまめにふきとる ☆ 肌を清潔に保つ ☆  
保湿 ☆



どの肌トラブルも冬の寒さや乾燥が原因なので、その対策も  
バランスのよい食事で健やかな肌を育てることも大切です。

## 再確認

### 避難のときの合言葉

お

さない

は

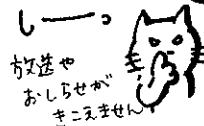
しらない

し

やばらない

も

どらない



「おはしめて」が  
◎は低学年優先  
という  
標語もあります。

### 避難のときの なんてだろう??

#### 地震

くつのまま逃げるのはなぜ??  
(うわづら言)

大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが  
割れたりします。ケがをしないようにくつのまま避難します。

#### 火事

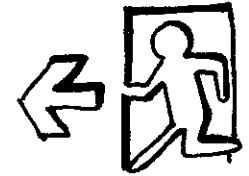
ハシカチを口に当てるのはなぜ??



燃えた物から出る火煙には、体によくないガスが  
入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう  
可能性が。低い姿勢で進むことも忘れずに!

も

もどらないのはなぜ??



もう一度、地震が来たり、火が近くまで迫っていたり、  
ドアが開かなくなったり... 忘れ物をしても絶対にもどしません。