ほけんだより 1月

2024年が始まりました！

新年が始まりました。2024年は、閏年（うるうどし）のため、366日です。
閏年を英語で言うと「Ｌｅａｐ　Ｙｅａｒ（リープ　イヤー）」というそうです。（コートニー先生より）
1日多い2024年を、心も体も健康に過ごせるように、正しい方法を選べるようにしていきましょう。。

＜スクールカウンセラー来校日＞
1／9(火)　　1／23(火)

＜保健・安全目標＞

保健目標	・寒さに負けない健康な心と体をつくろう ・がんについて学ぼう
安全目標	・冬を安全に過ごそう

＜保健関連行事＞

身体計測	12日(金)	昼休み：1－1	放課後：3－1
	16日(火)	昼休み：3－2	放課後：1－2
	19日(金)	昼休み：2－2	
	22日(月)	昼休み：2－3	
	23日(火)	昼休み：3－3	放課後：2－1
22日(木)	安全点検・環境衛生検査		

身体計測：＜服装＞長そで・長ズボン・はだし
＜場所＞保健室

＜正しいものを選ぼう！＞

Q1　イヤホンをしながら、自転車に乗ることについて、正しいと思うのはどれですか？

①大好きな音楽を聴けるので、とてもよい。
②難聴になることがあるので、時々外したり、片方だったりすれば、使用してもよい。
③道路交通法で禁止されていて、違反は5万円以下の罰金を課せられる。

Q2　カラーコンタクトレンズについて、正しいと思うのはどれですか？

①安くてかわいいから、おこづかいで買って試してみたい。
②眼科で処方されたもの以外は、色素がとれなくなるなどの粗悪なものもあるから危険。病院で処方されたもの以外は、使わない方がいい。
③友達に勧められたら、友達に悪いから試そうと思う。

Q3　冬の部屋の最適湿度はどれですか？

①90～100％くらい
②50～60％くらい
③20～30％くらい

Q4　危険な行動をしている人は何番ですか？

①階段をジャンプ。
②急いでいるので、ろうかをダッシュ。
③ポケットに手を入れて歩く。

Q5　雪道の歩き方で安全なものはどれでしょうか？

①体の重心を後ろにしたほうがよい。
②リズムよく、テンポよく、大またで歩く方がよい。
③歩幅を小さくして、靴の裏全体を地面につけるようにするとよい。

Q6　朝起きて、一番はじめにした方がいいのはどれでしょうか？

①歯みがき
②朝ごはん
③スクワット

Q7　血液の中に含まれる赤血球のヘモグロビンの働きはどれでしょうか？

①ウイルスや細菌を攻撃して、体を守る。
②出血を止める。
③体中に酸素を運ぶ。

Q8　歯の表面をおおっている「エナメル質」の特徴について、正しいものはどれでしょうか？

①体の中で一番かたいが、酸には弱い。
②体の中で一番かたくて、無敵である。
③体の中で一番柔らかいので、すぐ酸で溶けてしまい、むし歯になりやすい。

（こたえ）
Q1：③　Q2：②　Q3：②　Q4：①②③　Q5：③　Q6：①　Q7：③　Q8：①

あたたかグッズ、活用しよう！

湯たんぽ（※）
カイロ（※）
腹巻き
手袋
ネックウォーマー・マフラー
ブランケット
下着（発熱インナー）

※低温やけどには注意しましょう。

その服薬、大丈夫？

最近よくニュースできく、「オーバードーズ（Over　dose）」は、1回に使用する薬の量を上回って使用するという意味です。

薬は、年齢や体重にあわせて処方されていますが、用量を超えて使用すると、主に薬の成分を分解する「肝臓」に大きな影響があります。

※用量・用法を守って正しく使用しましょう。