

ほけんだより 1月

No. 9 / 2024年 1月 10日 山武市立蓮沼小学校 保健室

まとめの学期となる3学期が始まりました。充実した毎日を送れるよう、今学期も保健室からサポートします。今年もよろしくお願いいたします。



1月17日は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害の備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。2024年が始まってすぐ、能登半島地震が発生しました。自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。千葉県の“じぶん防災”に掲載されている非常用持ち出しリストを紹介します。

飲料水	非常食（缶詰、栄養補助食品など）
携帯電話の予備バッテリー	懐中電灯（予備の電池）
ヘルメット、防災ずきん	救急医薬品（常備薬、お薬手帳）
箸	現金
タオル	着替え
マスク	軍手
雨具	ティッシュ（ウェットティッシュ）
ナイフ	ライター（マッチ）、ろうそく
ポリ袋、ゴミ袋	消毒液

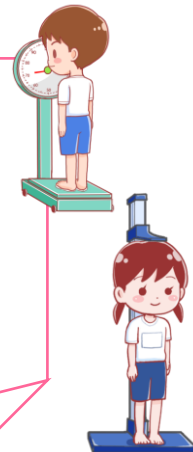
防災対策まめ知識がまとめられています。日頃の備えについて詳しく紹介されています。



身長・体重測定の結果について

10～11日に、全学年で身長・体重測定を実施します。結果は、11日に配付予定です。9月にも紹介しましたが、小児生活習慣病予防のため、市の保健師さん・栄養士さんによる健康相談を学校で受けることもできます。気軽にお問合せください。

- （対象） 身体測定結果より肥満傾向、やせ等
- （相談日時） 平日の授業終了後、30分から1時間弱
- ※高学年は、昼休みに児童のみで実施することも可能です。
- （相談会場） 小学校 または 成東保健福祉センター※保護者同伴
- （相談方法） 保健師・栄養士・養護教諭等による個別相談をします。
各自が目標を設定し、達成に向けて継続して相談を行います。
- （申込方法） 養護教諭に、電話等で随時申込みください。



*裏面は、児童向けほけんだよりです。

ほけんだより 1月

No. 9 / 2024年 1月 10日 山武市立蓮沼小学校 保健室



今年は辰年です。みなさんが昇り龍のように力強く成長していく1年になりますように。
今年も保健室からサポートします。まとめの3学期、一緒にがんばりましょう！

寒さがきびしくなると… 冬の事故にご用心!

寒さがより厳しくなってきました。氷が張ったり、雪が降ったりといった冬ならではの風景がこれから見られるかもしれません。そんな時に心配されるのが“冬の事故”です。通学路に氷が張ったり、雪が積もったりしていると、すべて転んだり、足をとられたり…他の季節には無い危険がひそんでいます。そんな時に、ポケットに手を入れて歩いていたら…
大きなけがや事故につながります!! 寒いときは、
手袋を付けて、手がふさがらないようにしましょう。
たまに、ろうかや階段でも、ポケットに手を入れて
いる人がいますが、室内でも危険は同じです。休み
時間に外に行くときも、寒かったら手袋を付けましょう。



冬の服選びのポイント★

「3つの首」を温めるだけで、感じる温度がだいぶ変わります♪

寒いときは「3つのくび」をあたためよう

