

ほけんだより 1月

No.14 令和6年1月10日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）



「冬休みモード」から切りかえを！

ふゆやす あ げんき あ
冬休み明けも元気なみなさんに会えてホッとしています。

でも、学校の生活リズムになれなくてつらいという人も多いかもしれません。休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。『冬休みモード』から早めに切りかえられるようにしましょうね！

はや 早くねる！

「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをしないで、早めにねることを心がけましょう。朝スッキリ起きられますよ！



ちようしょく た 朝食を食べる！

あさ ひと おお ちようしょく ぎゅうにゅう
朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。たとえば、パンにバナナ、牛乳。

これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだ うご 体を動かす！

ひる からだ うご たいいく そとあそ うちご
昼のうちに体を動かしましょう。体育、外遊び、お手つだい…動いた

ぶん からだ やす ひつよう よる しぜん ねむ
分、体が休みを必要とするので、夜には自然に眠くなります。



「元気アップカード」で生活リズムを整えましょう！

ふゆやす はや がっこう せいかつ ととの げんき がっこうせいかつ おく
冬休みモードから早く学校の生活リズムに整え、元気に学校生活を送れるようにしまし
う。明日から1週間、「元気アップカード」にチャレンジしてもらいます。毎日の生活をふり
かえり、リズムを整え、元気をアップする1週間にしましょう！

☆1月のほけん目標☆

かぜ・インフルエンザ
の予防をしよう



換気をしないと、こんなことに!?

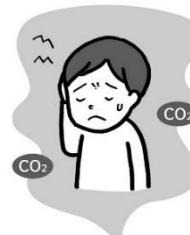
教室の換気 をしよう!



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスが増え、
感染しやすくなる

換気を効果的に 行 うためには…

☆常時換気に努め「2か所」を「対角線」で同時に開けることが大切です。

☆窓を開ける幅の目安は10cmから20cm程度です。

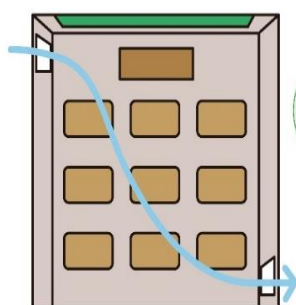
☆常時換気がむずかしい場合は。30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にしましょう。

☆窓やドアがない場合には、出入り口を開けてとくとよいです。

☆エアコンを使っている時も換気は必要です。

換気は感染症予防に効果的といわれています。学校ではもちろん、家庭でも手洗い、うがい、免疫力を高める生活に加え、家でも効果的な換気を行いましょう。

換気をするときは 空気の通り道をつくろう



対角線上の窓やドア
を開けると効果的!

水分補給も忘れずに!
冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなります。

< 1月のほけん行事 >

10日(水) フッ化物洗口 ※翌週からは火曜実施

10日(水) 身体測定(4・6年)

11日(木) 身体測定(1・2年)

12日(金) 身体測定(3・5年)

16日(火) 薬物乱用防止教室(5・6年)

17日(水) 食物アレルギーに関する調査表

配付 ※24日(水)までに提出

25日(木) 保健集会・学校保健委員会