



# ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ にち  
令和7年1月14日  
おびやまにししょうがっこう ほけんしつ  
帯山西小学校 保健室

あ 明けましておめでとうございます。新しい1年が始まり、新学期がスタートしました。  
あた 新1年を健康に過ごすために、目標を立ててみてませんか。例えば、「夜9時までに寝る」、「メディアの時間を1日1時間までにする」、「毎日、朝ご飯を食べる」、「毎日、体を動かす」などです。

もくひょう 目標をノートに書きだしたり、ポスターにして貼ったりするのもいいですね♪



## こんな取り組みをしています!



こうちょうせんせい 校長先生がイラストを描いてくださいました!



このカードを各クラスに配付し、対角となる窓やドアに貼って、換気に取り組んでいます。今月のむらさき朝会では、保健委員長から、換気についての話をしてくれました。

じどう 児童のみなさんは、この目安を使って、進んで換気をしてください♪

おびにし 帯西ブルーが20cmを示してくれています。

## 今月の保健目標: 教室の換気をしよう。

かんせんしょう 今、感染症がとても流行しています。感染症を予防するためには、手洗い・うがいやマスクの着用だけでなく、換気をすることもとても大切です。そこで、効果的な換気の方法について紹介します。



### 効果的な換気の方法

- ① 開ける場所: 教室の対角にある窓、ドア
- ② 開ける窓やドアの幅: 10~20cm以上
- ③ 換気回数: 常に換気することが◎  
難しい場合→30分に1回以上
- ④ 時間は決められていませんが、5分以上は開けます。



しよくじ 食事をきちんととる



すいみんじかん 睡眠時間をたっぷりとる

びようき 病気に負けない  
からだ 体づくりも  
わす 忘れずに!

ストレスをためない

からだ 体をよく動かす



### 気を付けることは…?

\*カーテンは閉めずに、開けましょう。

カーテンを閉めていると教室の中にある空気がカーテンにぶつかり、外に出でていきません。換気をする時は必ず、窓だけではなく、カーテンを開けましょう!

\*窓は対角であれば、上の窓でも、下の窓でも良いです。また、廊下の窓も開けましょう。



### カウンセリングの先生方の1月の予定

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| しらとり 白鳥さとし先生<br>1月16日(木) | みやじ 宮地けいご先生<br>1月17日(金)    |
| みはら 三原ななえ先生<br>1月23日(木)  | いのうえ 井上なおこ先生<br>1月の月曜日・金曜日 |

あ 明けましておめでとうございます。  
げんき 元気に3学期のスタートを迎えることができ、安心していきます。  
かんせんしょう 感染症に気を付けながら、3学期を乗り切りましょう!

