

ほけんだより 1月



令和6年1月9日(火)
託麻東小学校 保健室

新しい年を迎え、3学期がスタートしました。今年はどんな1年にしたいですか？
勉強やスポーツ、習い事などそれぞれ頑張りたいことがあると思いますが、まずは健康でいることが一番大切です。早ね早起きなど、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしましょう。今年もみなさんが心も体も健康で過ごせることを願っています。

私は運動と
外国語の勉強を
頑張りたいです！



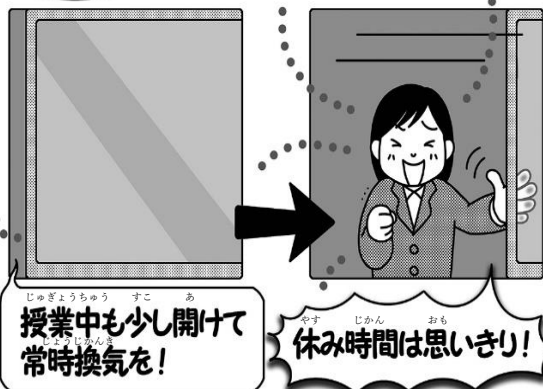
～3学期の身体測定 ほけんのはなし～

3学期も身体測定を行います。2学期からの成長や、4月からの成長が楽しみですね。身体測定が、自分のからだと向き合う機会になればと思います。また、同じ時間にほけんの話もします。話の内容は右の通りです。身体測定の日、体操服を忘れずにもってきてください。

- 1年生…たばこのけむりにはどんなひみつがあるのかな？
- 2年生…子どもにはよくない お・さ・け
- 3年生…よい姿勢ですごそう
- 4年生…〇〇〇から1日をはじめよう
- 5年生…ストレスと上手につき合おう
- 6年生…いろいろな性について知ろう

身体測定の結果は、せいちょうのきろくに記入して全員に配付します。確認をした後は、お家で保管をしてください。4月に比べて、きっとみなさん成長していますよ！

集団の場では…換気の徹底！



授業中も少し開けて
常時換気を！

休み時間は思いきり！

寒い時期は、換気をするのが辛いですが、閉め切った教室の空気はどんどん汚れていきます。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどが拡大しないためにも、換気はとても大切です。ろうが側と運動場側の窓を開けて、休み時間には必ず空気の入替えをしましょう。

換気をしないと、こんなことに!?



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

感染症予防の基本 手洗い

「手洗い」ちゃんとできていますか??

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス…。これらの感染症の予防に欠かせないのが「手洗い」です。毎日しっかりできていますか？手洗いの仕方をもう一度確認しましょう。

- 水道からの流水で手を洗い流す
- 石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる
- 両方の手の平を合わせてよくこする
- 一方の手の甲を反対の手でこする
- 両手を組み合わせて指と指の間を洗う
- 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- 指先と爪の間を反対手の平でこする
- 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す
- きれいなタオルやハンカチでふく



手をふかずにかわかしたり、服でふいたりすると、また手がよごれてしまいます！

～すくすくけんこうカレンダーについて～

冬休みのはじめと終わりの5日間、すくすくけんこうカレンダーに取り組みました。休み中はどうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。みなさんの生活の様子はどうだったでしょうか。すくすくけんこうカレンダーは、保健室の先生が見た後に返します。生活リズムが乱れていると感じる人は、まずは「はやくねる」ことから始めてください。よい生活リズムは、つながっているのです。少しずつととのっていきますよ！