

ほけんだより 1月



令和7年1月10日(金)
託麻東小学校 保健室

今年も健康に
すごせますように



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。今年はどうな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。



～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。身体測定が、自分のからだど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。身体測定の日、時間割で確認をしてください。体操服を忘れずに！

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。



～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数日間、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か。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、少しずつととのっていきますよ！

日	月	年	起床時間	就寝時間	起床時間	就寝時間	起床時間	就寝時間
1	1	25						
2	1	25						
3	1	25						
4	1	25						
5	1	25						
6	1	25						
7	1	25						
8	1	25						
9	1	25						
10	1	25						
11	1	25						
12	1	25						
13	1	25						
14	1	25						
15	1	25						
16	1	25						
17	1	25						
18	1	25						
19	1	25						
20	1	25						
21	1	25						
22	1	25						
23	1	25						
24	1	25						
25	1	25						
26	1	25						
27	1	25						
28	1	25						
29	1	25						
30	1	25						
31	1	25						

感染症を予防しよう！

うがい・てあらい

空気の入れかえ

じゅうぶんないみをとる

すききらいをせずなんでもたべる

せきエチケット

うんどう

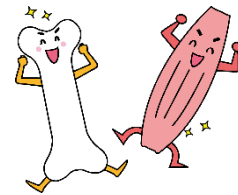
託麻東小では、インフルエンザや感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などで欠席をしている児童が増えています。

1月の保健目標 「寒さに負けずすすんで運動しよう」

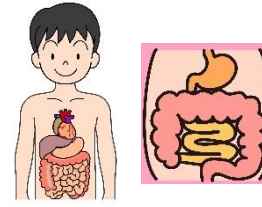
今の時期は、寒くて外に出るのがおっくうになってしまいますね。休み時間に、「寒いから外に行きたくない」という声が聞こえてきます。しかし、みなさんが運動をすることで得られるメリットはたくさんあります。暖かい部屋の中で過ごしたい気持ちもわかりますが、寒いときこそ、外で目一杯体を動かして、健康に過ごしましょう。



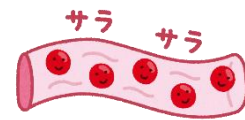
たくさんある！
運動の効果！！



ほね きんにく つよ
骨や筋肉を強くする



ないぞう けんこう たも
内臓の健康を保つ



けつえき なが
血液の流れがよくなる



ぐっすりねむれる

そのほかにも・・・ストレス解消、肥満を防ぐなど！
しっかり寒さ対策をして運動をしましょう！

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

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、コロナウイルスなどが流行しないためにも、換気はとても大切です。ろうか側と運動場側の窓を開けて、休み時間には必ず空気の入れ替えをしましょう。