

保健だより 1月

令和5年1月10日

おうちの方と読みましょう。

新年あけましておめでとうございます。今年の干支はうさぎですね。兎（うさぎ）という字が入った四字熟語に「兎走鳥飛（とそううひ）」というものがあります。兎は月、鳥が日を表し、月日があっという間に過ぎることを意味しているそうです。2023年が始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎてしまいます。今年も充実した1年にするために、目標を立ててひとつひとつ取り組んでいきましょう！

1月の保健目標

空気の換気に注意しよう

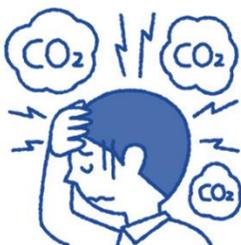


寒くても換気は大切です！

すっかり寒くなり、ストーブをつけているクラスも多いですね。最近、「せっかくストーブをつけているのに窓があいていて寒いです！」とよく言われます…。しかし、換気をしないこもった空気の中で生活していると、こんなことが起こってしまいます。



ウイルスに
かんせん
感染しやすくなる



にさんかたんそ
二酸化炭素が増え、
ずつう
頭痛がする



くうき
空気が汚れ、
いやにお
嫌な臭いがする



チリやホコリが
げんいん
アレルギーの原因に

暖房がついていても寒い人は、あたたかい格好をして学校に来てくださいね。おうちでも1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。保健室前の掲示板にも換気についてのニュースを貼りました。ぜひ読んでみてください！

1月の健康診断スケジュール

日にち	内容
1月11日（水）	身体測定（1、2、3年生）
1月13日（金）	身体測定（4、5年生）
1月16日（月）	身体測定（6年生）

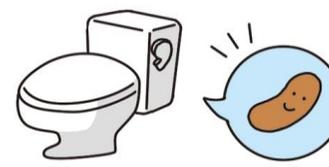
◎冬休みが明けてすぐですが、身長と体重を測定します。1、2、3年生はさっそく明日測定があります。9月の測定からどれくらい成長しているか確認してみましょう！服装は体操着の半袖半ズボンです。寒い人は一枚上着を羽織ってきてくださいね。記録をつけるので、健康手帳も忘れずに持ってきてきましょう。

ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活



みなさん、冬休みはどうでしたか？クリスマスにお正月・・・楽しい思い出がたくさんできたかと思います。しかし、実は冬休みは生活習慣が一番乱れがちになるお休みです。3学期も元気に過ごせるように、冬休みの生活を振り返ってみましょう。

- 早寝早起きができた
- 毎日うんちがでた
- 運動やお手伝いをして体を動かした



- 3食きそく正しく食べた
- 手洗いうがいをしっかりした



- ゲームやスマホは時間を決めて使った
- 食べたあとは歯みがきをした
- お酒・たばこの誘いははっきり断った

