



保健だより 1月

第11号
 令和4年1月13日
 古河第一小学校 保健室
 家族の人とよんでね。



新しい年がスタートしました。冬休み中は、楽しく生活できましたか？つい夜更かしをしまったり、食べ過ぎてしまったりと、生活習慣が乱れてしまった人はいませんか？少しずつ規則正しい生活に戻して、学校で元気に過ごせるようにしましょう。12月中は、風邪で学校を休んでしまった児童が多くいました。手洗い・うがいをすることはもちろん、晴れの日は外で遊ぶなどして、寒さに負けない強い身体をつくりましょう。今年度もあと3か月、一日一日を大切にしてください！今年もみなさんが笑顔いっぱい過ごせますように…♪



1月の保健目標『換気をしよう』

せっかく温めた部屋の空気を入れかえるなんて、寒くてイヤ！と思う人も多いのではないのでしょうか。なぜ換気が必要なのかな？

換気のコツ



空気の
通り道をつくらう

1. よごれた空気には、ウイルスがいっぱい！

ウイルスをもった人がせきやくしゃみをする時、空気中にカゼなどの感染症の原因となるウイルスが吐き出されます。また、空気が乾燥すると、ウイルスがまい上がり、それを吸い込んで病気になることがあります。

2. 暖房の空気がこもった部屋では、

具合が悪くなってしまうよ！

暖房器具で温められた空気には、二酸化炭素がいっぱいです。二酸化炭素をたくさん吸い込むと、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、ボーっとしてしまいます。外のきれいな空気と入れかえて、心も体もスッキリさせましょう。



1月の保健行事

17日(月) 身体測定 (1~3年生)

18日(火) 身体測定 (4~6年生)

持ち物：体操服(半そで・短パン)・健康手帳

※毎年1月に実施していた小児生活習慣病予防健診(4年生のみ)は、今年度中止になりました。

寒くてついつい…？みんなの歩き方、気になります。



ポケットに手を入れたまま歩いてしまう

もしもつまずいたり、転んだりしたら…すぐに手を出すことができず、頭や顔を地面にぶつけてしまうかも！外では手袋をして、部屋では少し寒いけど、ポケットから手を出して歩きましょう。手のひらを「ゲー、パー」と大きく動かすと、指先がポカポカしてきますよ♪

寒さでちぢこまり、猫背になる

寒いと体がギュッとちぢこまり、意識しないと姿勢が悪くなっていることがあります。たまに背筋を思い切りの伸ばして、ストレッチしてみよう。

また、ふだんの服装を見直して、温かく過ごせるよう工夫してみましょう。

体が冷える服装、していない？



マフラー、肌着、タイツの着用など、ちょっとした工夫で暖かくすることができます。

「元気な1年」なら、今日から

