



保健だより

第 9 号

令和6年1月12日
古河第一小学校 保健室
家族の人と読んでね。

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？
1年間のよいスタートを切れたでしょうか。今年度も、残りあと3か月となりました。1日1日を大切に過ごして、今のクラスでの思い出をたくさん作りましょう。休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはん、体をリセットしましょうね。



2024

1月の保健目標『換気をしよう』



寒いのにどうして窓を開けるの??

換気をする理由①

ウイルスを除去するため！

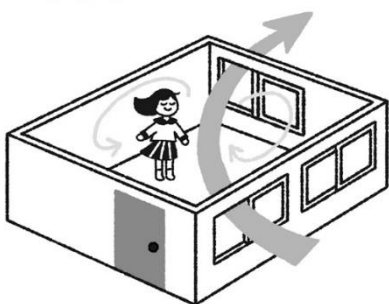
ウイルスをもった人がせきやくしゃみ
をすると、空気中にかぜなどの感染症の
原因となるウイルスが吐き出されます。
また、空気が乾燥すると、ウイルスがま
い上がり、それを吸い込んで病気になる
ことがあります。

換気をする理由②

新鮮な空気を取り入れるため！

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。

換気のポイントは

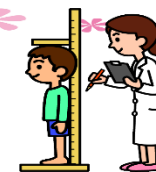


2か所・2方向・対角線

病気の予防と、元気な心と体の
ために、換気が大切なんだね！
寒くても、少しの時間がまんして、
窓を開けよう。それから、寒さで体
調を崩さないように、あたたかい
服装をしよう。



1月の保健行事



15日(月) 身体測定(1~3年生) } 持ち物: 体操服(半そで・半ズボン)・健康手帳
17日(水) 身体測定(4~6年生)

※正しく測るために、髪を結んでいる人は、頭のとっぺんで結ばないようにしましょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き

決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動

寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れば、夜もぐっすり眠
れます。

夢中になっていない? ゲームやスマホ

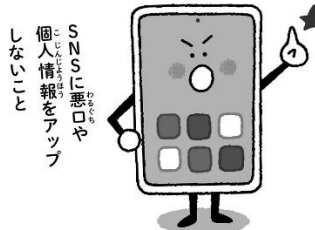


休けいをとってね!



すいみんは大事だよ!

ネットリテラシーを
身に付けよう



はやね・はやあき・あさごはん 一かばんきクイズ ⑧

もんだい 子どもが1日にとっていい砂糖の量は、20グラムです。

では、サイダーなどの炭酸飲料は、500ml ペットボトル1本に
どれくらいの砂糖が入っているでしょうか?

①10グラムくらい ②30グラムくらい ③50グラムくらい



こたえはうらがわ

★保健室前の掲示物がヒントです! 見て・さわって・知ってね。

いちしょう
ー小げんきクイズの答え



③

なんと、炭酸飲料500mlの中には、砂糖が約55グラムも入っています。（商品によって異なるのであくまで参考です。）他にも、スポーツドリンクや果物のジュース、乳酸菌飲料など甘い飲み物には、たくさんの砂糖が入っています。

ジュースを飲むときは、ペットボトルで直接飲むのではなく、コップに分けて少しずつ飲むようにしましょう。また、水分補給をするときは、水やお茶、牛乳などの砂糖の入っていない飲み物を選ぶとよいです。