



保健だより

第 10 号
令和 7 年 1 月 8 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。新しい1年が始まりましたね。みなさん一人一人が新しいねがいや目標をもち、心新たに新年を迎えられたのではと思います。そのねがいや目標を叶えるためにも、一日一日を大切に過ごし、健康に気をつけて、今年も元気に笑顔でがんばりましょう♪



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!

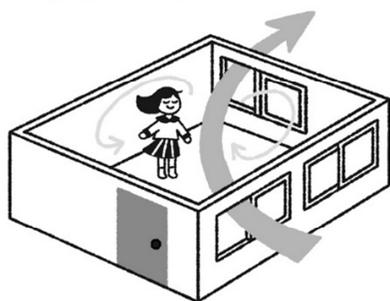
ウイルスをもった人がせきやくしゃみをする時、空気中にかぜなどの感染症の原因となるウイルスが吐き出されます。また、空気が乾燥すると、ウイルスがまき上がり、それを吸い込んで病気になることがあります。

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。

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年は何んな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。



1月の保健行事
9日(木) 身体測定(1~3年生)
10日(金) 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てっぺんで結ばないようにしましょう。

持ち物: 体操服(半そで・半ズボン)・健康手帳

こころの元気に目を向けてみてね。悩みごと、心配なことがあれば、気軽に話をしに来てください。



一人で抱えこまないで

はやね・はやあき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑨

もんだい 長い休みの後は、早起きがおっくうになってしまいますね。朝起きたときに行くと、頭がスッキリするのはどれでしょう?

- ①もう1回ねる
- ②アイスクリームを食べる
- ③太陽の光をあびる



こたえはうらがわ

いちしょう こた
— 小げんきクイズの答え

③



たいよう ひかり からだ め お もっと こうかでき
太陽の光をあびることで、体は目をさまします。起きてすぐが最も効果的です。カーテン
あ ひかり
を開けて光をとりこみましょう。

ここであるお母さんの体験談をひとつ。
そのお母さんは、毎晩子どもの寝る時間が遅く、朝はなかなか起きないことに大変困っていたそうです。
ある日、起床時間の30分前に子ども部屋のカーテンを開けて朝日を室内にたっぷり取り入れたところ、いつ
もより子どもがスムーズに起きることができたのです。
それから毎日、それを繰り返しました。
すると子どもは徐々に朝起きる時間が一定になってきて、夜も早く眠るようになったそうです。
なぜそうなったのかは、もうわかりですね。
朝の光で子どもの睡眠リズムが整ってきたからです。

宮崎総一郎『伸びる子供の睡眠学』より