

保健だより

1月

令和7年1月8日
高浜市立高取小学校

新しい年の始まりです。気持ち新たに1日1日を積み重ねて、楽しい1年にしましょう。さまざまなことを「できた!」と思える1年にするためにも、まずは自分の心と体の健康を大切にして、過ごしていきましょう。



1月の保健目標 病気に負けない強い体をつくろう

健康は『規則正しい生活』からはじまります



冬休みは楽しく過ごせましたか。長いお休みは、イベントなどで楽しい思い出も増える一方、生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが乱れていると感じたら、少しずつ元に戻せるように意識してみましよう。

夜更かしを続けている人は・・・



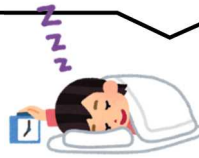
ちょっと意識してみよう!

はやねはやお
早寝早起



遅寝が続いている人は、決まった時間に布団に入れるよう、寝る前の時間の使い方を
見直してみましよう。

遅くに起きて、朝ごはんを食べなかった人は・・・



ちょっと意識してみよう!

あさ
朝ごはん



朝ごはんを食べるために、いつも家を出る時間の間に起きる人は、少し早く起きられるよう工夫してみましよう。

毎日、長い時間横になって過ごした人は・・・



ちょっと意識してみよう!

うんどう
運動



冬休み中は、運動の気がすまなかった人は、休み時間や体育の授業で、少しずつ体を動かしていきましょう。

1月の保健行事

身体計測

体着で行います。

1月10日 (金)	5-3・6-2・6-3
1月14日 (火)	4-3・5-2・6-1
1月16日 (木)	3-1・ひかり1
1月17日 (金)	5-1
1月20日 (月)	4-2・ひかり2

1月21日 (火)	3-3・4-1
1月23日 (木)	2-2・2-3
1月24日 (金)	2-1
1月27日 (月)	3-2
1月28日 (火)	1年生





かぜ・インフルエンザを**よぼう**しよう



12月は、かぜやインフルエンザでお休みする人が多かったです。冬は、空気が乾燥し、感染症にかかりやすい時期です。引き続き、感染症予防も大切にしましょう。

洗い残しの少ない手洗いの**しかた**を確認しよう



寒い日が続きますが、毎日の手洗いはできていますか。手を洗う順番を決めておくと、洗い残しをできるだけ少なくすることができます。給食前や外から帰ったときなど、手洗いの習慣を大切にしてください。

①おねがいのポーズ

手のひら



②かめのポーズ

手の甲



③お山のポーズ

指と指の間



④おおかみのポーズ

爪の中



⑤バイクのポーズ

親指とそのまわり

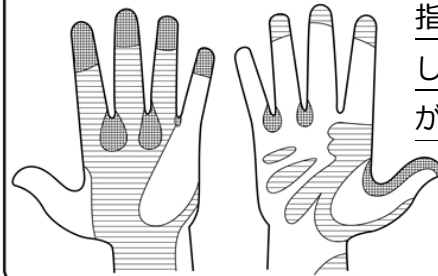


⑥つかまえたのポーズ

手首



よごれがのこりやすい部分



指の間や手の甲、しわの部分は汚れが残りやすいです。

もつともよごれが残りやすい部分
よごれが残りやすい部分

かぜ・インフルエンザの**よぼう**のためにできること

手洗だけでなく、感染症予防のためにできることはたくさんあります。学校でみんなが元気に過ごすためにも、できることから取り組みましょう。



こまめに
手洗い・うがい



少なくとも、
1時間に1回
換気をする



睡眠をとり、
疲れをためない
ようにする



栄養バランス
のよい食事を
する



加湿

部屋の湿度
を保つ



水分補給をして、
喉の乾燥を防ぐ