

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
一宮町立一宮小学校  
保健室

新年明けましておめでとうございます。冬休み中はゆっくり過ごすことができましたか？今年も、みなさん一人一人が心も体も健康で、勉強や運動に全力でがんばれる1年になりますように…今年もどうぞよろしくお願いいたします。

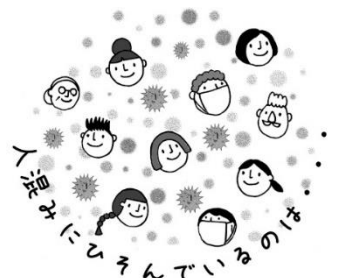
インフルエンザの流行だけでなく、溶連菌感染症などいろいろな感染症が発生しています。引き続き感染症対策にご協力をお願いします。

## いかり刻もう。朝の生活リズム

<p><b>決まった時間に起床する</b></p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p><b>きちんと朝食を食べる</b></p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p><b>決まった時間に排便をしてみる</b></p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
--	--	---

## へや くうき かんき 寒くて少し辛いけれど… 部屋の空気を換気しよう！

暖房をかけて閉めきった部屋は、ウイルスが活動するのにとても適した環境です。空気が冷たく少し辛いですが、1時間に2回程度は窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。



### ★換気をしないと…？ 頭痛がしたり、頭がボーッとしたりします

二酸化炭素濃度が上昇することで、さまざまな不快感、眠気、肩こりを感じ、勉強に集中できなくなってしまいます。

### ★加湿をしないと…？ ウイルスが活動します

ウイルスは乾燥している空気中には長い時間とどまります。



## 今月の保健行事

項目	日にち	対象	検診についてお願い
身体計測	15日(月)	学級ごと に実施	○髪は頭頂部で束ねず、低い位置でまとめてください。 ○結果は、後日お知らせします。
	16日(火)		
	17日(水)		



# 新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症よぼう＋インフルエンザよぼう予防！

気温きおんが低く、空気くうきが乾燥かんそうする冬場ふゆばはインフルエンザりゅうこうが流行じしやすい時期じきです。また、新型しんがたコロナウイルスかんせんしょうも油断ゆだんできず、流行りゅうこうが心配しんぱいされます。どちらも、感染かんせんした人のせきやくしゃみに含まれるウイルスふくを吸い込んだり、手てを介して鼻はなや口くちばいから入ったりすることで感染かんせんします。かからないためには予防よぼうが大切たいせつです。できることを心こころがけましょう。

## 感染かんせん予防よぼうに大切なことたいせつは

### 〇こまめに手洗てあらいや消毒しょうどくをする

よく泡立あわだてた石けんせっで、手てから手首てくびまで丁寧ていねいに洗あらいます。また、消毒しょうどくも大切たいせつです。



### 〇換気かんきをする

ウイルスがこもらないように、窓まどやドアをあけて空気をくうきを入れかえましょう。



### 〇マスクますくをつける

くしゃみやせきで鼻水はなみずやつばが飛び散ることや、顔かおをさわることをふせぎます。

### 〇規則正しい生活習慣きそくただいせいけつしゅうかん

免疫めんえきの働はたらきを高めるために、栄養えいようバランスのよい食しょくじ事じや、十分な睡眠じゅうぶん すいみんをとりましょう。



# 新年しんねん健康けんこう生活せいかつスタート



寝る子は育つ  
しっかり睡眠



ずっとキープだ  
生活リズム



短い時間でも  
毎日運動



好きな食べ物も  
好き嫌いせず



習慣づけよう  
健康生活

