

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>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</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>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
--	--	---

部屋を換気しよう！

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)		



