

# ほけんだより 1月号

令和4年1月12日 江戸川台小学校 保健室

1月の保健目標は**かぜ予防**をしようです。

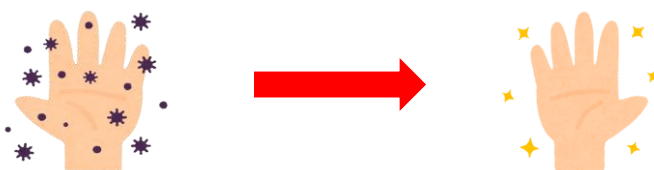
始業式の保健委員会の発表を参考に、ひとりひとりが意識して、健康にすごそう。

## えどしょうにーまるにーにー ふゆ けんこうじょうれい 江戸小2022 冬の健康条例

### ただ て あら 1、正しい手洗い

1回の手洗いでウイルスを**1万分の1個**、2回の手洗いでウイルスを**100万分の1個**に

へらすことができます。

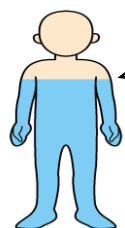


あわあわ手洗いの歌を心の中で歌いながら手を洗いましょう。

### すいぶんほきゅう 2、水分補給

冬は空気がカラカラ乾燥しています。空気が乾くと、体から勝手に出ていく水の量が増えてしまいます。では、体から水の量がへるとどうなるでしょう。

こどもの体は約70%が水でできています。このうちの3%がなくなるだけで、体がだるくなったり、体調が悪くなったりします。



こどものからだは  
約70%  
水分でできている。

たった3%なくなる  
だけで・・・

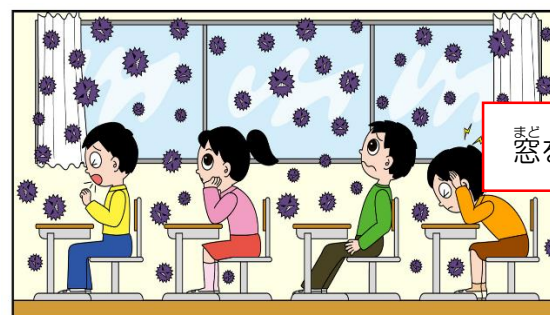


体調が悪くなる。

健康に過ごすためには、こまめに水分をとりましょう。  
冬でも水筒を持ってきて、  
休み時間ごとに水分をとりましょう。



### かんき 3、換気



まどを  
あけよう

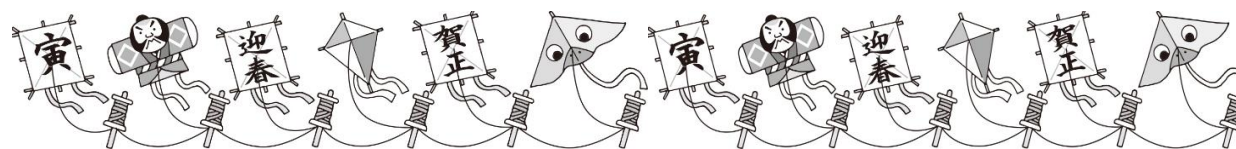


窓をしめきっていると、  
だんだん空気がよごれていく。  
空気がよごれると・・・

- ・ねむくなる・頭がいたくなる
- ・きもちわるくなる・やる気がでなくなる

窓をあけると、きもちいい、  
かぜがうつらない、勉強がすっきり  
あたまに入る。

健康条例を学校だけでなく、おうちでも意識しよう。



### 保護者様

今学期のスクールカウンセラー来校日をお知らせします。

- 1月・・・13日(木) 20日(木)
- 2月・・・ 3日(木) 24日(木)
- 3月・・・ 3日(木) 10日(木)

全て、午前中となります。

お子さまがスクールカウンセラーの面談を希望している場合や、おうちの方が面談を希望する場合は、担任または保健室までご連絡下さい。