

# ほけんだより 1月号

令和5年1月11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「うまききたえて」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 どしょうに一まるに一さん ふゆ けんこうじょうれい 江戸小2023 冬の健康条例

### う うがいをしよう。

のどの奥にいるウイルスを吐き出すことができます。また、口の中とのどの奥を清潔にし、うるおいを与える効果もあります。



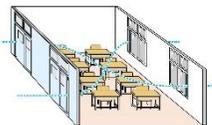
### ま マスクをしよう。

マスクから鼻や口が出ていませんか？鼻や口をしっかりとマスクの中にしまい、マスクのブリーツを広げ、正しくマスクをつけましょう。マスクを捨てる時は、マスクの耳ひもを持ってゴミに捨てましょう。



### く くうき い 空気の入れかえをしよう。

対角線上の窓やドアを開けると空気が流れがよくなり、きれいな空気が室内に入りやすくなります。休み時間は教室の窓やドアを大きく開けて、換気をしましょう。



### き きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう。

すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまいます。体のつかれが取れず、病気から体を守る力が弱くなってしまいますので、決まった時間にねて起きる生活をする事が大切です。



### たいよく 体力をつけよう。

毎日体を動かすことで骨や筋肉が発達し、体力や持久力がつきます。運動が苦手な人は階段の昇り降りなど普段の生活でこまめに体を動かしましょう。



### えいよう と 栄養バランスの取れた食事をしよう。

特に朝ごはんは脳を目覚めさせるため、体を活動させるために重要です。多くの食べ物をバランスよく食べることが必要なので、1日3食食べましょう。



### て て 手あらいをしっかりとしよう。

「水が冷たいから」と手あらいを適当に終わらせていませんか？指と指の間、爪の周り、手首などあらい残しが多い部分を意識して手あらいをしましょう。



### きょう たいちよう 今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は \_\_\_\_\_℃

毎朝チェックしよう！



### \* 冬休み こんな過ごし方 \*

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで 学校モードに チェンジ！

### じかい らいこう 次回のスクールカウンセラーの来校について

1月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は2/2（木）となります。

「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの皆さんがいらっしゃいましたら、学校にお伝えください。