

1月 ほけんだよい

令和4年1月11日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.8
～お家の人と読んでください～

明けましておめでとうございます。2022年はコロナの流行が落ち着き、
気兼ねなく外食や旅行などを楽しめる年になると嬉しいですね。そして何よ
りも、みんなが健康に過ごせる年になることを願っています。まだまだ寒い日
が続きますが、体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう！



1月の保健安全目標

- ・手洗い・うがいをしよう。
- ・安全に登下校しよう。



1月の保健行事予定(発育測定)

1月17日	1・2・3年生	<p>何cmの伸びた？</p>
1月18日	4・5・6年生	

福



『笑う門には福来たる』

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に
幸福がやって来るとい意味です。コロナ禍でマス
ク生活が続き、相手の顔色や表情が読み取りにく
くなっている今こそ、“マスクの下でも笑顔”を
意識して、福を呼び込みましょう！

「冬休み明けあるある」を直そう

冬休み気分を引きずっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出
して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている／朝なかなか起きられない

夜ふかしが習慣化していませんか？テレビやゲーム、スマホに
夢中になり寝るのが遅くなると、次の日の朝はなかなか起きら
れません。寝る時間・起きる時間を決めて、睡眠時間をたっぴ
り確保しましょう。



運動不足気味

暖房のきいた部屋やこたつでゴロゴロしていませんか？体
を動かすことで、かぜを引きにくくしたり、肥満を予防したりす
ることができます。寒くても積極的に外で運動をしましょう。



今年の目標！

今年の健康目標を考えてみよう！

(例) 夜9時までには寝る。



洗ったあとも大事です

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ (タオル) で手をふいている
- 友だちのハンカチ (タオル) を借りて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。せいけつなハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。