

# ほけんだより 1月号



令和6年1月10日  
関川小学校  
NO.9  
保健室

## 新年あけましておめでとうございます

HAPPY NEW YEAR!



新しい年が始まると、新鮮な気持ちになります。冬休み中は、正しい生活リズムで生活できましたか。私たちの体には「体内時計」とよばれる機能があります。体内時計を正しく動かすことで、正しい生活リズムを刻み、元気に過ごせるようになります。正しい生活リズムで生活しましょう。

### <1月の保健安全目標>

- 【保健】〇かぜなどの感染症の予防をしよう
- 【安全】〇安全な通学をしよう

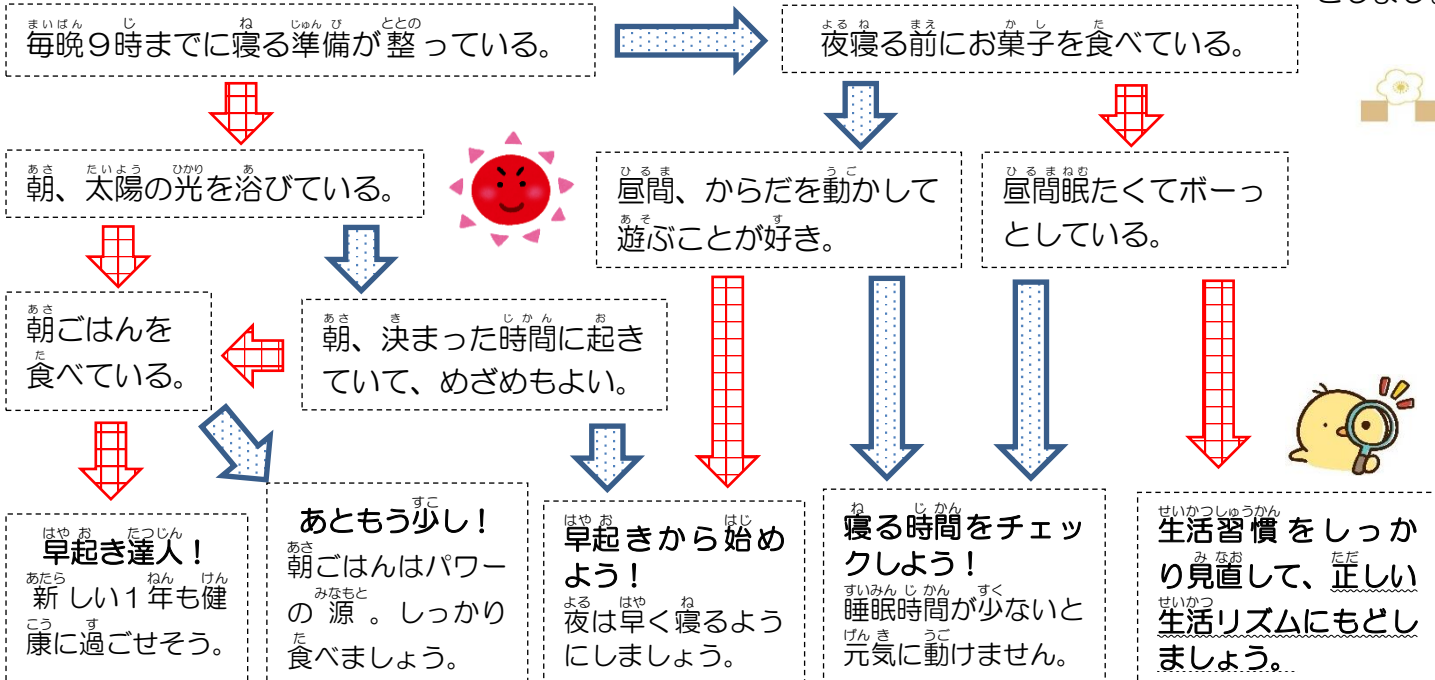


### <1月の保健安全行事>

- 15日(月): 身体測定(1・2年生) 清潔調べ(3~6年生)
- 16日(火): 身体測定(3~6年生) 清潔調べ(1・2年生)
- 18日(木): 全学年健康手帳を返却します。コメントの記入と確認印を押した後、再度学校へ提出ください。

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

スタート



## 身体(身長・体重)測定があります!

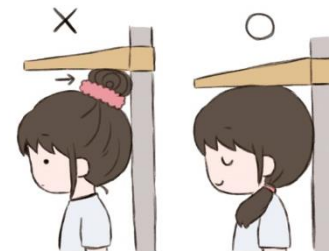
身体測定では、「身長」と「体重」を測り、みんなの体がどれくらい成長しているかを調べます。体の成長には個人差があるため、身長が高いとか低いとかを比べて、よい悪いを決めるものではありません。身長と体重がバランスよく成長していることが一番大切です。身体測定をきっかけに、洋服や運動くつ、上ばきなど、今の自分の体の大きさに合っているか確かめてみましょう。

### ◎測定前の準備を確認しよう!

〇服装は、「体操服」です。

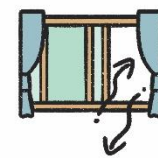


〇かみの毛が長い場合は、2つにわけて結んでくるか、低い位置で結ぶようにしましょう。



## 感染症対策をしよう

1日の中での温度差が激しく、気づかないうちに、体や心に疲れがたまってしまう。そのせいで、かぜやインフルエンザなどの病気にかりやすくなってしまいます。自分のできる予防方法を行って、毎日元気に過ごしましょう。



かんき 換気



ぐあい 具合が悪いときは休む



つよ 強い体づくり



こまめな手洗い



うがい



せき 咳にはマスク

## 寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかりと睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。