

1月号 ほけんだより

大府市立北山小学校

おうちの人といっしょによみましょう。

あけましておめでとうございます。冬休みも健康に過ごすことができましたか？3学期も引き続き感染対策を行いながら安全に気を付けて学校生活を送りましょう。何か困ったことがあれば保健室に来てくださいね。



ふゆ やす 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート



☐ 早ね早起きができた



☐ 朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



☐ 食べたあとに必ず
歯みがきをした



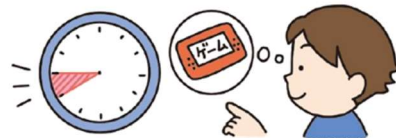
☐ ほぼ毎日うんちが出た



☐ 運動やお手伝いなどで
からだを動かした



☐ ゲームやスマホは
時間を決めて使った



☐ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



☐ お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



3学期も健康に過ごせるよう、
生活のリズムを整えて規則
正しい生活をしましょう！

くふうで ふせこう 寒さ本番！



いよいよ1年の中で一番寒い時期になります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大事です。例えば、着るもの・身に着けるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

○下着(シャツ)をつける

○かさね着をする

○手袋や帽子を使う

○首・手首・足首を温める

他にも、少し長め・厚めのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり、すぐにできる「ちょっとした工夫」をしましょう。遊びや運動で体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、寒さに負けずに頑張りましょう！

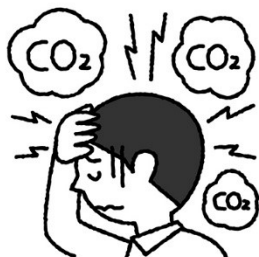


1月の保健目標「かぜの予防をしよう～空気の入れかえ～」

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

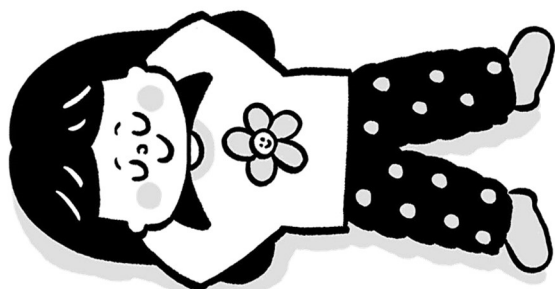
- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

ズボラさんでも大丈夫♪

「やらない」

健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな?

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する(気にする)ことをやる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちも軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。