

ほけんだより

1月

西方小学校保健室

1月8日発行

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

2021年を迎え、3学期もスタートしました。3学期は、学年のまとめとも言える大切な学期です。規則正しい生活で感染症に負けない体をつくり、元気に学校生活を送りましょう。今年はどうですか。みなさんにとって、2021年が昨年よりも、「モ〜」っといい年になりますように。



しょうがつきぶん お正月気分からめけだす5つのステップ

目標を立てる！

大きな目標でも小さな目標でもいいので、がんばろう！と思える目標を立てましょう。



ステップ5

外で体を動かす

冬休みにちぢこまっていた体や、心ものびのびして気分すっきり☆



ステップ4

少しでも朝ごはんを食べる

冬休み中に朝ごはんを食べなかった人も、少しでも食べるようにしよう！



ステップ3

少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を浴びながら！！
体も脳も、目覚めますよ。



ステップ2

とにかくがんばって、朝眠くても起きる

まずは早起きです。

早起きをすると、自然と早寝の習慣が付きます。



ステップ1

今年の健康目標 健康に関する今年の目標を書いてみよう！





ふく じょうず き 服を上手に着よう



◇下着を着る◇

温度を保つ効果があり、下着を着ていないときよりも2度くらい温かくなります。



◇素材の違う服を重ねて着る◇

布の編み目の大きさが違うので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



◇そでや首元が閉じたものを着る◇

空気を逃がさないので、温かくなります。



◇3つの首を温める◇

3つの首(首、手首、足首)を温めると、体が温まりやすいといわれています。

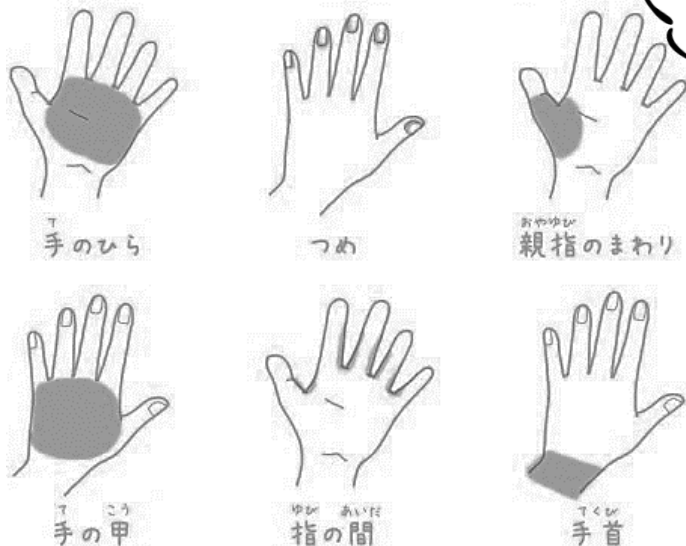


まだまだ感染症に注意が必要です

こんなときはしっかり手洗いしよう

<p>①外から帰って来たとき</p>	<p>②トイレの後</p>	<p>③ご飯を食べる前</p>	<p>④せきやくしゃみ、鼻をかんだ後</p>
--------------------	---------------	-----------------	------------------------

洗い残しの多いところ



特に注意して洗うようにしてみましよう

手をきれいにした後は...
きれいなハンカチで拭こう



服で手を拭いたり、ぬれた手で髪を触ったりすると、かえって手が汚れるので、ハンカチが代わりにしてはいけません。