

ほけんだより 1月

令和2年1月10日
小天東小保健室 No.10

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせたようで良かったです。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬の本番です。冬休みで乱れた生活リズムを元にもどし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

新しい年を 元気に 過ごすために いろんなことにちゅーい!

Aさん 時間がなから 朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん 外から帰ってきたよ。手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか 食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい!

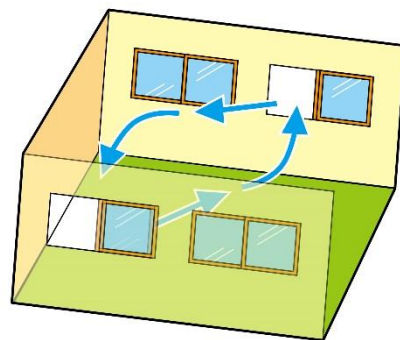
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

かん気をしましょう



インフルエンザなど病気の予防方法は、手洗い・うがいが基本ですが、かん気も大切です。

身体測定の際に、かん気の実験をしました。ダンボールの中に、



けむりをためて空気のながみが見えるようにしました。まどを1つ開けるよりも、対角線にまどをあけて空気の通り道をつくった方が、けむりは早く出て行きました。

部屋をしめきっていると、ウイルスだらけになってしまいます。早く空気が入れかわるように空気の通り道をつくって、

1時間に1回5分間、かん気をしましょう。



お茶うがいは 始まります。

1月14日(火)から、お茶うがいをはじめます。おうちから、うがい用のコップを持ってきてください。残り3か月、みんなで元気にすごしましょう。

おうちの方へ

冬休みはいかがだったでしょうか。今年もよろしくお願ひします。お茶うがい用のコップの準備をおねがいします。