

おひさま

大浜小 保健だより

令和7年1月7日 NO.9



1月の保健目標：寒さに負けず外で元気に運動しよう！

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

●1日3食、栄養バランスの

よい食事をする

●適度な運動をして
体力をつける

●夜はぐっすり眠る

●早寝早起きする

●感染症予防を心がける

●上手にストレスを解消する

●「つかれたな」と思ったら、
早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

さむ～い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



けがを防ぐため、ポケットから手を出して、手袋をしよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。



手についた水が蒸発するときに皮膚の水分がうばわれ、乾燥や手荒れのもとになります

外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こんなにいいことがあります。

●体力がつく

●夜、しっかり眠れる

●肥満や生活習慣病の予防になる

●体を動かすことで、ストレス発散につながる

鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？
休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

今年のもくひょうは？



感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜をさわってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

●外から帰ってきたとき

●ごはんを食べる前

●トイレの後

●咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

●共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかり洗い流す



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



【保護者の皆様へ】

ご多用な中、はみがきカレンダーの取組へのご協力、ありがとうございました。口腔内のケアを続けることで、インフルエンザ等の感染症のリスクも減らせます。これからもお子様への声かけをよろしくお願いいたします。

