

1月 ほけんだより

平成31年1月8日 大草小学校 保健室
 ほけんだより1月号 NO.19 文責：川上美由紀
 1月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」



あけましておめでとうございます！



新しい年が始まりました。今年は、亥年ですね。干支にはそれぞれ意味が込められていて、猪の肉は、万病を防ぐと言われ、無病息災の象徴とされています。2019年は、干支にちなんで、健康に過ごしていける1年にしたいですね。

今年もよろしく
おねがいします。

☆寒さに負けない体をつくろう！



今日の始業式で、「体の力」にちなんで、インフルエンザや風邪の予防についてお話をしました。感染症を予防するには、①ウイルスを体に入れないこと②体の抵抗力（ウイルスとたたかう力）を高めることが大切です。みなさん覚えているかな？おうちでもお話してみてくださいね。



- ①うがい
- ②マスク
- ③空気の入替え（換気）
- ④規則正しい生活
- ⑤体力をつける（運動）
- ⑥栄養バランスの良い食事
- ⑦手洗い

＼1月の保健・給食行事予定／

9日（水）身体測定 2校時：5・6年生、4校時：1年生
 11日（金）身体測定 2校時：2年生、4校時：3・4年生
 ノーテレビ・ノーゲームデー
 17日（木）親子給食会
 22日（火）給食集会

体操服の準備をお願いします！

☆15日（火）～18日（金） きずな28チェック週間
 （冬休みの生活リズムをしっかりと戻しましょう）
 ☆22日からブクブクタイムをスタートします。



もたせてください！

☆ハンカチティッシュやタオル

学校では、トイレの後や外から帰った時や体育のあとに手を洗う機会が多いです。風邪やインフルエンザの予防としても、手洗いはとても大切です。ないと服で拭いたり、自然乾燥する～なんて人もいますが、せっかくの手洗いの意味がありません！また、ティッシュも鼻水などが出たときには必要となります。そのため、ご家庭でも、家を出る前に必ずハンカチティッシュの確認をお願いします。



☆水とう（ぬるま湯やぬるいお茶）

風邪予防のために、うがいも大切です。しかし、水でうがいをしようとする、冷たくてうまくできないことがあります。ぬるま湯やお茶ですとうがいがしやすくなります。また、冬も水分補給はとても大切ですし、飲むだけで体もぽかぽかしてきます。ぜひ、冬も水とうのご準備をお願いします。

