

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
西浦和小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2024年になりました。今年は辰年、元気に
勉強や運動に取り組み、竜が上に昇るように心も体もたくさん成長する1年にな
るといいですね。今年もよろしくお願いします。



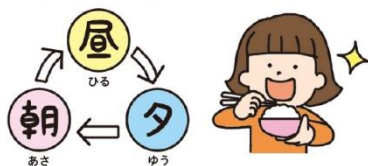
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

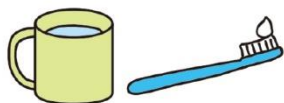
☒ 早ね早起きができた



☒ 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



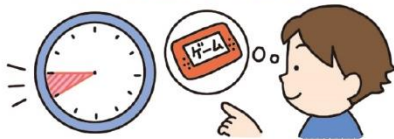
☒ ほぼ毎日うんちが出た



☒ 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



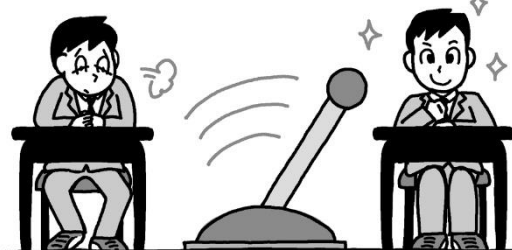
☒ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



☒ お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



しょうがつ お正月モード ▶▶▶ がっこう 学校モード



ちゃんと切り替わってますか？

冬休みは元気にすごせましたか？
「寝るのが少し遅くなってしまっ
た。」「つついゲームをしすぎてし
まった。」という人もいるかもしれま
せん。左のチェックシートで冬休み
の生活をふりかえってみましょう。
毎日元気に過ごすためのポイント
は「規則正しい生活習慣」です。お
正月モードの人は早めに学校モー
ドに切り替えるようにしましょう。

身体計測のお知らせ

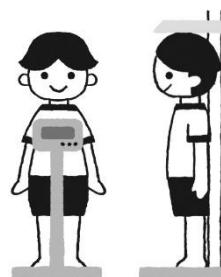
1月10日(水) 5・6年生

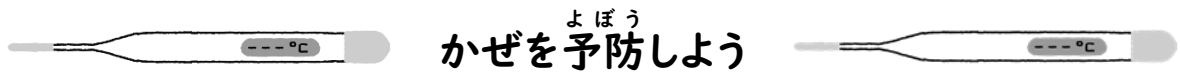
1月11日(木) 1・2年生・かがやき

1月12日(金) 3・4年生

身体計測の日は髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

体育着を忘れずに持って来ましょう。





かぜを予防しよう

この冬はさまざまな感染症が流行しています。感染症にかからない、うつさないための「さ・し・す・せ・そ」を紹介し、ぜひ覚えてかぜ予防を実践してみましょう。

かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

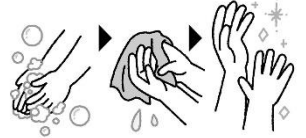
次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
す 好ききらいせずに、3食食べよう
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気
せ せきエチケットを忘れずに



きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



毎日きれいなハン

カチを持ってきたいますか？きれいに手を洗っても、拭かずに乾かしたり、服で拭いたりするとまた汚れがついてしまいます。ハンカチは毎日きれいな物を持てきましょう。また、お友達とハンカチの共有をするとかぜなどがうつる可能性があるため、貸し借りはやましよう。

© 少年写真新聞社 2022

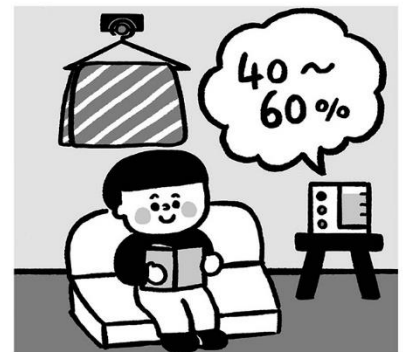
冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！