

# ほけんだより 1月

かわらしろしょうがっこう  
川原代小学校  
ほけんしつ  
保健室  
R6.1.11

2024 年が始まりました。みなさんは年末年始をどのように過ごしましたか？

今年もみなさんがころも体も元気に毎日過ごすことができるようにサポートできたらと思っています。よろしくお願ひします。



## せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直そう

～みなさんの生活リズムはどっちかな？～



みなさんの生活リズムはどちらですか？冬休みが明けて学校モードに切り替わりましたか？休み明けはどうしても生活リズムがスムーズに戻らないことがあります。からだをしっかりと休ませるためにもいつもより早めに夜は寝るように心がけましょう。

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る 2～3 時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

# ぼうさい ひ 防災とボランティアの日



## をし を知っていますか？

1995年1月17日に阪神・淡路大震災が起きました。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。また、令和6年1月1日には石川県能登半島を中心とした「令和6年能登半島地震」が発生しました。今、私たちができることは何なのかを考え、支援できることから始めてみましょう。

# ふゆ かんせんしょう き 冬の感染症に気をつけよう



インフルエンザ・溶連菌感染症・RSウイルス・  
マイコプラズマ肺炎：**かぜ症 状タイプ**  
ノロウイルス・ロタウイルス：**胃腸炎症 状タイプ**

## よぼうほうぼう <予防方法>

- ①正しい手洗いと咳エチケット
- ②定期的な換気
- ③規則正しい生活



十分な睡眠や栄養バランスのよい食事、  
適度な運動など日頃から感染症への  
抵抗力をつけることが大切です。

## からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを  
知っていますか？ 鼻やのどなどの  
粘膜には、「線毛」という細かい毛  
が生えています。線毛は、からだの中  
に入ってきた細菌やウイルスをつかま  
えてくれますが、空気がかんそうして  
粘膜がかわくと活発にはたけなくな  
ります。そのため、冬はかぜやイン  
フルエンザなどにかかりやすくなるの  
です。水分をとるこ  
とで、線毛の活動  
を助けることがで  
きます。ですから  
寒い季節も、こま  
めな水分ほきゅう  
を忘れずに！



保護者の方へ～お知らせとお願い～

### ◇身体測定の実施◇

1月15日（月）に4～6年生、16日（火）に1～3年生を対象として身体測定（身長・体重）を行います。体操服で実施しますので、忘れずにご準備ください。

