

ほけんだより

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年は何んな年になるか、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

- よい食事をとる
- 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。



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時期です。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、口などの粘膜を触ってしまうと、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



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)



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



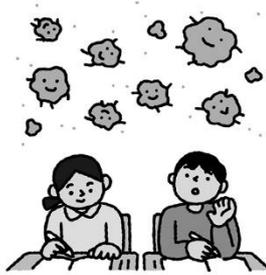
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



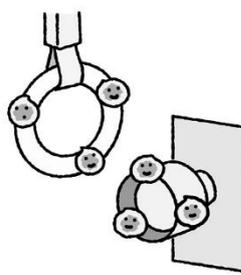
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



つかれて夜はぐっすりねむれる



おなががすいて食事がおいしく食べられる



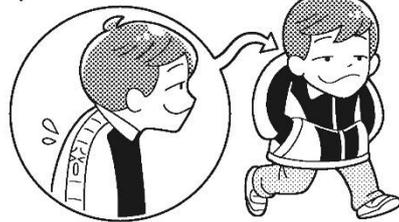
筋肉や骨がじょうぶになる



寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手がつかないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024

今月の保健行事

- ・計測(身長・体重) 10日(金)6年生、14日(火)5年生、15日(水)4年生
16日(木)3年生、17日(金)2年生、20日(月)1年生

今年度最後の計測です。発育のようす(裏面:身長・体重成長曲線)を渡しますので、1年間の成長を確認してください。

- ・歯科指導 29日(水)3年生 5時間目 指導後3年生は家庭で歯みがき・染め出しに取り組みます。
- ※江戸川区学校歯科指導の一環として、毎月の歯ブラシとは別に江戸川区医師会からの歯ブラシを全学年に配布します。こまめな歯磨きでむし歯予防につとめましょう。



来月の保健行事

- ・学校保健委員会 2月6日(木)14:30 12月にお知らせを配布済み、参加される方は出席票の提出をお願いします。