

保健だより1月号

【保健目標】好き嫌いなく食べよう

R5. 1. 11

卵ノ里小学校



＜今年の健康目標 卵ノ里赤十字委員会の人に聞きました＞

- ※ 1年間、けが・病気なしにする
- ※ コロナに負けず健康に過ごす
- ※ 運動をしっかりして、体を鍛える
- ※ 嫌いな食べ物を克服する
- ※ 心のケアをして元気に過ごす
- ※ 好き嫌いせずバランスよく食べる
- ※ ご飯をたくさん食べて、たくさん寝る
- ※ 1年間、元気に明るく過ごす
- ※ かぜやけがに気をつける
- ※ 手洗い、うがいをする
- ※ 丈夫な体を作る
- ※ 毎日、元気に！



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

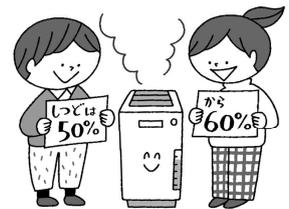


対角線上の窓や
ドアを開けるとよ
いです。

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウィルスが増えやすくなります。部屋の湿度に気をつけ、室内のウィルスを増殖させないことが大切です。加湿をしてウィルス対策をしましょう。

●部屋の湿度の目安は50～60%です。



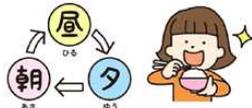
冬休みの生活

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



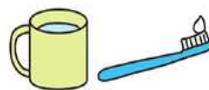
運動やお手伝いなどで
からだを動かした



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



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



＜メディアチェックデーに取り組みました。11/28～12/2＞

「メディアチェックデー」へのご協力ありがとうございました。
 ふりかえりの一部を紹介いたします。テレビ・ゲーム・携帯等のメディアの使用時間を見つめ直し、学習や読書、家族のふれあいの時間が増えたなどの感想が多かったです。



- ① 家庭で話し合い決めた「めあて」
- ② 児童の感想
- ③ お家の人から一言



＜1年女子＞

- ① YouTubeを見るときは、時間を決める。
- ② まだ見たい気持ちがあったけれど、我慢をしました。
- ③ 自分で決めたことを守ることができました。これからも続けられるといいね。



＜2年男子＞

- ① ゲームを1時間までにして、他の時間は読書や家族でトランプをする。
- ② 兄弟でオセロをやりました。楽しいことを見つけることができました。
- ③ ゲームやテレビがなくても、自分たちで考えて楽しく過ごすことができました。

＜3年男子＞

- ① テレビの時間を減らそう。
- ② チェックデーをやってみて、いい経験ができたなと思いました。なぜかという、いつもよりやるのが早く進むということがわかったからです。
- ③ 自分で意識をして生活をしていました。親も一緒に取り組むことができました。今後も声をかけ合いがんばりたいです。

＜6年女子＞

- ① テレビを見ている時間と同じだけストレッチなどの運動をする。
- ② やれた日と、やれなかった日があった。これからは家族と話す時間を多くとりたいと思いました。
- ③ 食事の時にテレビを見ないようにがんばっていました。

ストレッチ



くふうでふせこう 寒さ本番!



いよいよ1年の中でいちばん寒い季節がやってきました。
 かぜ・インフルエンザなどの感染症にかからないためにも
 体を冷やさず、しっかり温めることが大切です。たとえば、
 着るもの・身につけるものの工夫にこんなことがあります。

- 下着（はだ着）をつける
- 重ね着をする
- 手袋や帽子を使う
- 首・手首・足首を温める

