

# ほけんのひろば 1月号

令和5年1月11日 北区立浮間小学校 保健室

## ～1月の保健目標～

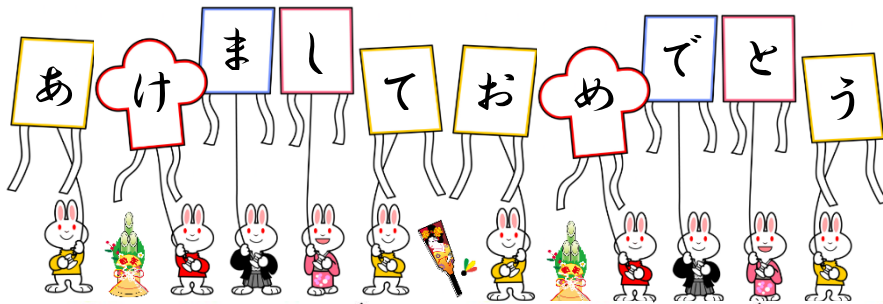
寒い冬を健康に過ごしましょう



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支は「ウサギ」。ウサギの干支にはぴよんぴよんと跳ねる姿から「<飛躍>自分の能力がさらに成長し、活躍すること。」という意味が込められることもあるそうです。新年は始まったばかりですが、今の学年は残り3か月とあっという間です。残り少ない今のクラスでの時間を楽しみ、そして新たな目標を達成できるよう体調に気を付けながら楽しい日々を過ごしましょう。



ウサギの持っている風から好きな文字を一つだけ選びましょう。健康についてのアドバイスが書いてあるかも。結果は、裏面にあります。



### 元気のアドバイスを届けよう!

困っているしもうささんに合うアドバイスを教えてください。

- 時間がなくて...

朝ごはんをぬいてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- ついつい

食べすぎてしまうさ

いつもより10分早く起きてみよう
- 休みの日は

遅くまで寝てしまうさ

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?
- ゲームをすると

長い時間続けてしまうさ

お風呂でゆっくり溜まろう
- 体が毎日寒くて

冷えてしまうさ

ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しもうささんへ

---

よい

# 寒<sup>さむ</sup>くても換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>しよう

□ に  
当てはまる言葉を考えよう!

かんき  
換気をしないと…

## 体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>不良<sup>ふりよう</sup>になりやすい

換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>をしないと、空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>中<sup>ちゆう</sup>の□の量<sup>りよう</sup>が多<sup>おほ</sup>くなります。人<sup>ひと</sup>は呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゆう</sup>をするときに、体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>に□を<sup>と</sup>取<sup>こ</sup>り込<sup>こん</sup>んで、余<sup>よ</sup>分<sup>ぶん</sup>な□を吐<sup>は</sup>き出<sup>だ</sup>しています。換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>をしないでいると空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>中<sup>ちゆう</sup>に吐<sup>は</sup>き出<sup>だ</sup>した□が溜<sup>た</sup>まり、体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>に必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な□が十<sup>じゆう</sup>分<sup>ぶん</sup>に取<sup>と</sup>り込<sup>こん</sup>めなく<sup>こ</sup>なってしまう。そうすると、頭<sup>すつ</sup>痛<sup>う</sup>や吐<sup>は</sup>き気<sup>け</sup>、息<sup>いき</sup>苦<sup>くる</sup>しさが現<sup>あら</sup>れることがあります。

## 感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しゆう</sup>にかかりやすくなる

1 2 月号<sup>がつごう</sup>でも勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>しましたが、かぜは「ウイ<sup>たい</sup>ル<sup>ない</sup>ス」が体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>に入<sup>はい</sup>ることで引<sup>ひ</sup>き起<sup>お</sup>こされ<sup>お</sup>ます。また、ウイ<sup>ひと</sup>ル<sup>ひと</sup>スは人<sup>ひと</sup>の□や□が飛<sup>と</sup>び散<sup>ち</sup>り、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の□や□から体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>に入<sup>はい</sup>ってきます。換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>をしないでいると、ウイ<sup>くう</sup>ル<sup>くう</sup>スは空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>中<sup>ちゆう</sup>に漂<sup>ただ</sup>ったま<sup>ま</sup>に<sup>ま</sup>なるので、かぜなどの感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しゆう</sup>を引<sup>ひ</sup>き起<sup>お</sup>こしやすくなります。

## ア<sup>し</sup>レ<sup>し</sup>ル<sup>じ</sup>ギ<sup>じ</sup>ー<sup>で</sup>症<sup>じゆう</sup>状<sup>じゆう</sup>が<sup>で</sup>出<sup>で</sup>る<sup>で</sup>か<sup>か</sup>も

ウイ<sup>お</sup>ル<sup>お</sup>スと同<sup>お</sup>じで、換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>をしないとホコ<sup>た</sup>リやダ<sup>た</sup>ニ、カビ<sup>た</sup>などが溜<sup>た</sup>まります。その空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>を<sup>す</sup>吸<sup>こ</sup>い込<sup>こん</sup>でしま<sup>ま</sup>うと、ア<sup>し</sup>レ<sup>し</sup>ル<sup>じ</sup>ギ<sup>じ</sup>ー<sup>で</sup>症<sup>じゆう</sup>状<sup>じゆう</sup>が<sup>で</sup>出<sup>で</sup>る<sup>で</sup>場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>も<sup>も</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>す。



### かんき 換気のポイント

- ◎短<sup>たん</sup>時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>でもい<sup>い</sup>い<sup>い</sup>ので換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup>を<sup>す</sup>る。
- ◎対<sup>たい</sup>角<sup>かく</sup>線<sup>せん</sup>上<sup>じゆう</sup>の「2<sup>しよ</sup>か<sup>か</sup>所<sup>所</sup>」で空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>の<sup>と</sup>お<sup>お</sup>み<sup>み</sup>ち<sup>ち</sup>つ<sup>つ</sup>く<sup>く</sup>通<sup>と</sup>り<sup>と</sup>道<sup>道</sup>を<sup>す</sup>る。

あ

け

ま

し

て

お

め

で

と

う

体内時計をリセット  
さの光を浴びて  
しょう。

緊張したらしてみても  
感染症予防  
んこうな体をつくろう

爪の伸びすぎ大丈夫？  
心がけよう  
んこさゆう

バランスのよい食事を  
おいしいを  
ア<sup>つか</sup>の使<sup>かた</sup>い<sup>かた</sup>方は<sup>かた</sup>やめよう

デジタルデトックスで  
画面を見ない日をつ  
くろう

がいのはのどの奥まで  
がらがらうがい  
けい<sup>けい</sup>をセ<sup>せ</sup>ットし、  
デ<sup>で</sup>ームを<sup>し</sup>しよう