

# ほけんだより1月

令和8年1月7日あま市立宝小学校

新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？

勉強やスポーツをがんばったり、友達と仲良く遊んだりするためには、健康な心と体が必要です。今年も元気にけがなく過ごせるようにしましょう。



## 保健行事日程

日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしやう 対象	ないやう・おしらせ 内容・お知らせ
8日(木)	しんたいそくてい 身体測定	ねんせい 1年生	たいそうふく そくてい 体操服で測定します。 わす も 忘れずに持ってきてください。
9日(金)	しんたいそくてい 身体測定	ねんせい 2年生	
13日(火)	しんたいそくてい 身体測定	ねんせい 5・6年生	
14日(水)	しんたいそくてい 身体測定	ねんせい 3・4年生	



## 運動不足 になっていませんか？



「寒いから外で遊びたくない」「あたたかい部屋でゲームをしたいな」と思っていますか？体を動かすと健康によいことがたくさんあります。

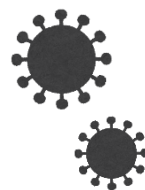
運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。

また、骨や筋肉をきたえることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。冬季体力づくり（なわとび等）にもすすんで参加しましょう。

# ／ 感染予防の基本は手洗い ／

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。今期はインフルエンザの流行が早く、本校でも11月にインフルエンザにより3年生が学年閉鎖になりました。また、発熱や頭痛、だるさによる欠席者・早退者は普段と比べて多く、登校している児童の中にも咳をしている子が多かったように思います。



ウイルスや細菌が体の中に入ってしまう原因の1つは、手のひらや指にウイルスや細菌が付いた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうことです。その予防のために大切なのがこまめな手洗いです。

## ●手洗いのポイント

### ①石けんをしっかりと泡立てる



### ②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこゝ、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と洗い流す



### ④せいけつなハンカチやタオルでふく



衛生委員会の児童がハンカチ・ティッシュ・つめチェックを1月に計画しています。チェックがなくても、ハンカチやティッシュをいつも身に付けておけるといいですね！

自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

