

ほけんだより 1月 R4.1.11 服間小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しくすごせましたか？今年もみなさんが健康に過ごせますように。3学期も、元気に楽しく学校生活を送っていきましょう。

1月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう



寒い日が続いていましたね。ちょっとした運動やお手伝いでも、少し動いてみると、体があたたまり、ウイルスなどから体を守る「免疫」の仕組みがはたらきやすくなりますよ。

お手伝いで体を動かそう！

感染症対策が大切な季節・・・

これからもできることを続けていきましょう！

寒くなってくると、どうしても、手洗いや、空気の入れかえ（換気）が「つらいなあ」と思うことがありますね。冷たい水で手を洗うときに、ついサッと簡単にすませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて換気をするのが嫌になったりすることがあると思います。

「おはなしはマスク」や「咳エチケット」についても、つつい忘れがちになっていたかも・・・という人はいないでしょうか。

しかし、これらのことは、感染症予防のために、ずっとみんなががんばってきたことです。これらの寒い季節も、「一人ひとりの健康のため」、そして、「みんなの健康のため」、できることを心がけていきましょう。

マスクしていても、人のいないほうを向いて

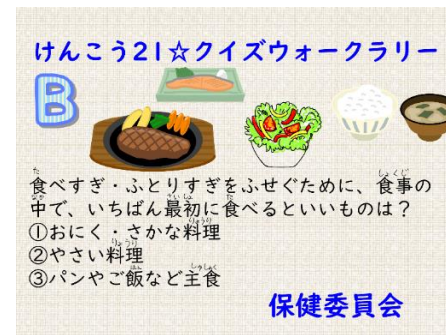
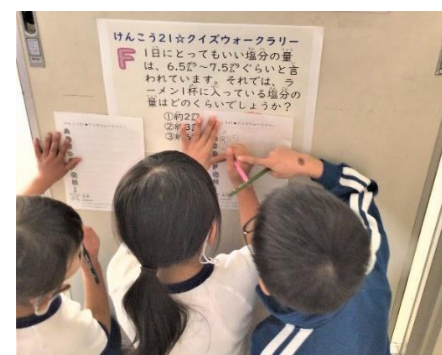


手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



★保健委員会けんこう21・クイズウォークラリーの様子★



服間小学校の保健委員会では、健康にかかわるお知らせ活動やイベントを行っています。今年度は、今立地区での取り組みに合わせ、「生活習慣病予防」に関するテーマで「けんこう21★クイズウォークラリー」を実施しました。

冬は寒く、天気が悪い日も多いので、全校児童が体を動かす機会が少なくなりがちです。校内を歩いて、体を動かしながら健康に関わるクイズに参加してもらいたいと考え、12～1月に、自由参加型の校内クイズウォークラリーを行いました。大休み・昼休みなどに、他学年で交流しながらクイズに参加している姿がみられました。また、参加賞として、保健委員が書いた健康に関するメッセージカード入りのポケットティッシュを作成しました。クイズの内容についての答えと解説は1月の委員会後のお知らせ活動で動画を作成し、発表する予定です。

大人の病気のイメージのある「生活習慣病」ですが、小学生の時から、「こんなことに気をつけてみるといいんだ!」という知識をつけて、ふだんの生活の中でちょっとずつ意識してほしいと思います。



やってみよう★^{がん}眼トレ^{めだま}（^{うご}目玉だけを動かしてまちがい探しをやってみましょう！）



★まちがいは「7つ」あります^{①②}！



①左の男性の服の長さ/②子さんの前髪/③左奥の木の右側の枝/④犬のしっぽ/⑤ベンチの下の子のボール/⑥バットミットのシヤトル/⑦右の女性のスポーツバック