

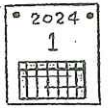


北新庄小学校
ほけんしつ
R6.1
No.9

おうちのひとといっしょに読みましょう。

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈りします。みな

さんにとって、良い年になりますよう、健康には十分気をつけてすごしましょう。



1月の保健目標 「部屋の換気をしよう」

暖房をつけるときのやくそく

- 湿度を保つ工夫をする。(水を入れたコップを置いたり、濡れたタオルを干す等)
- 温度は低めの18~20度に設定する。
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする。



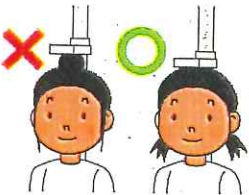
1月の発育測定・保健指導の予定

1月12日(金)	2時間目	3年生	「みんな仲よし」
	3時間目	6年生	「がんについて」
1月15日(月)	2時間目	5年生	「性の多様性について」
	4時間目	2年生	「あかちゃんのお話」
1月16日(木)	3時間目	1年生	「プライベートゾーンについて」
	4時間目	4年生	「からだの成長」

ふくそう 服装
たいそうふく 体操服の
はんぞう 半そで半ズボン



かみがた 髪型
よこ横でおすぶ



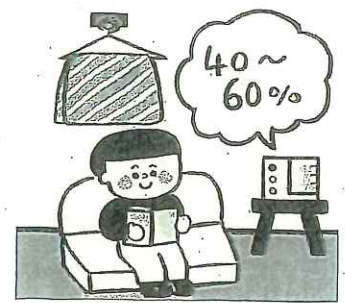
冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50%(40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ

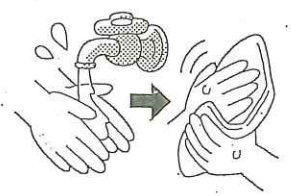


オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

ひび・あかぎれを予防しよう

気温が下がり空気が乾燥する季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。

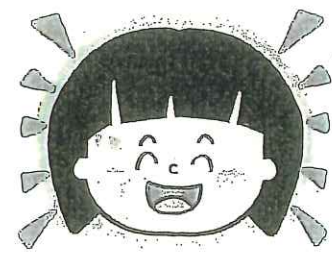


③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? しきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれよう、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない。(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。
- ② 自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。