

ほけんだより 1月

萩野台小学校
R2. 1. 8

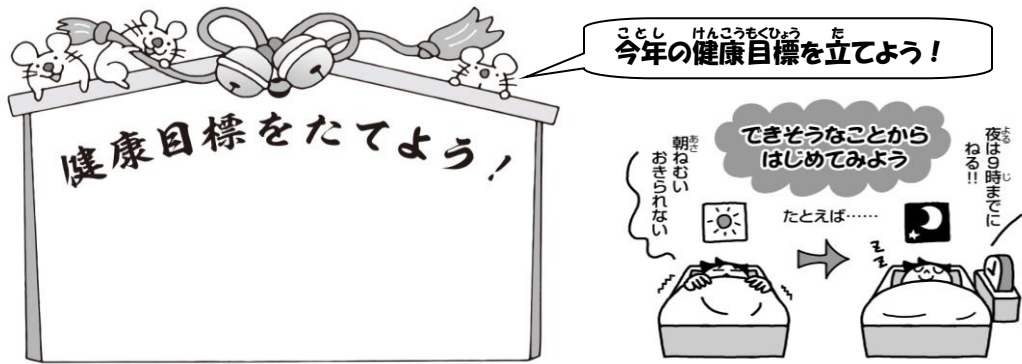
1月の保健目標

☆寒さに負けない体をつくろう
☆冬を元気に過ごそう



あけましておめでとうございます！

今年はどんな1年にしたいですか？勉強をがんばりたい人、スポーツをがんばりたい人、きっとみなさんいろいろな目標があるとと思います。目標を達成するためにも、まずは健康が第一です。今年も健康に気をつけて元気に過ごし、充実した1年にしましょう☆



冬休みモードからめけ出そう！

クリスマスやお正月など、楽しいことが続いた冬休み、生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？

3学期がスタートしました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！



健康パワーアップ大作戦がはじまります☆

1月9日(木)～15日(水)まで、健康パワーアップ大作戦に取り組みます。今年度最後の取り組みになります。1学期、2学期の自分の結果をふりかえり、今回はどの部分をがんばるのか、どうすれば0になるのかをしっかりと考え、目標をたてて取り組んでいきましょうね！

*おうちの方のご協力、どうぞよろしくお願い致します。

☆かぜやインフルエンザを予防しよう☆

12月に健康委員会が『あわあわ手あらいのうた』を紹介し、給食じゅんびの時間に流しています。CDに合わせていねいに手をあらう人がふえましたね！

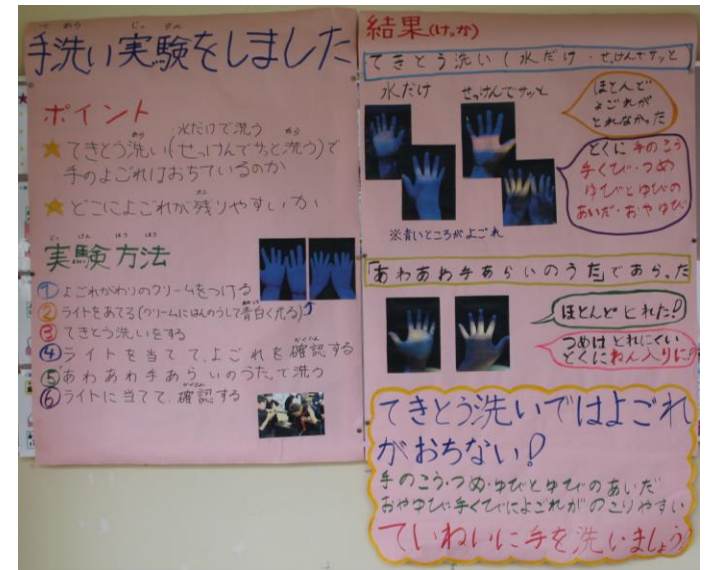
また、健康委員会が手洗い実験をし、水だけの手洗いやせっけんでサッと洗うだけでは、よごれが落ちないことがわかりました。結果は模造紙にまとめて掲示してあります。

3学期も、ていねいな手洗いやうがい、マスクなどの予防をしっかりと、かぜやインフルエンザを予防しましょう！

<手洗いのようす>



<健康委員会の実験の結果>



インフルエンザウイルスはこれをすき？きらい？

- | | | |
|-------------|----|-----|
| ①教室の換気 | すき | きらい |
| ②手洗い・うがい | すき | きらい |
| ③口や鼻をよくさわる人 | すき | きらい |
| ④マスク | すき | きらい |
| ⑤人が集まる場所 | すき | きらい |
| ⑥夜ふかしする人 | すき | きらい |

☆こたえはうらにあるよ！

ノロウイルスにも気をつけて

○症状

はきけ、おうと、下痢、腹痛、微熱

○予防

ノロウイルスは感染している人のおうと物や便の中などにおいて、感染力がとても強いです。しっかりと手洗いするのが一番の予防です。

○なってしまったら？

こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復をおくらせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

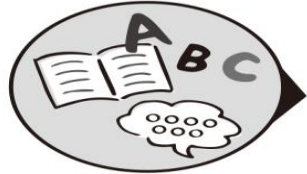


睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



寝る前のメディア（テレビ、ゲーム、スマホなど）の使用は、すいみんの質を悪くします。質が悪くなると、睡眠の大切な役割が十分にはたせなくなってしまいます。
寝る1時間前にはメディアの使用をやめ、寝るじゅんびをしましょうね。

保護者の皆様へ

- お子様にとって大切な睡眠の確保のため、早寝ができる環境づくりをよろしくお願い致します。
- メディアチェックのご協力、ありがとうございます。2回目のメディアチェックは1月8日提出となっています。未提出の場合は、冬休み中の様子をチェックされ、提出をお願い致します。

おもてのインフルエンザクイズのこたえ

- ①きらい ②きらい ③すき ④きらい ⑤すき ⑥すき