



ほけんだより 1月



令和4年1月11日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜



あたら ねん はじ
新しい1年が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過
ごしましたか。おいしいものを食べたり、家族とゆっくり過
ごす
ことができたのではないかと思います。

ふゆやす
冬休みモードだった生活リズムを少しづつ学校モードに切り替
えていきましょう。今年もみなさんが健康で楽しい学校生活を送
れますように。

ウイルスに負けない体をつくろう！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は、「かぜを予防しよう」です。冬は空気が乾燥しているため、ウイルスが体
に入りやすくなり、病気にかかりやすくなります。かぜや新型コロナウイルス感染症を予防する
ためにウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

十分なすいみん

バランスのよい食事

ぐっすり眠れる / 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をし
ておく

- 免疫力をアップしてくれるビタミンを取り入れましょう。
(特に色の濃い野菜、果物)
- 体を温める食べ物を取り入れましょう。
(しょうが、ねぎなど)



ストレスの解消

適度な運動

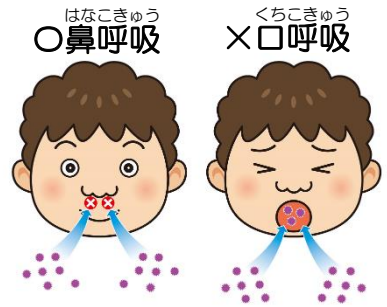
- 自分の好きなことをする時間をつくっていきましょう。
- 不安やモヤモヤをおうちの人や友達、先生に話してみましよう。



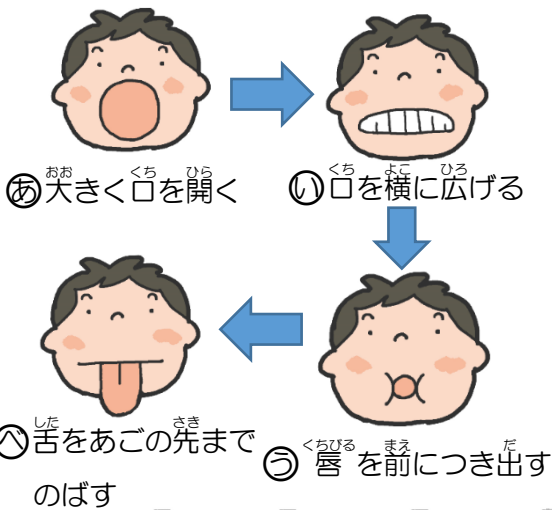
- 厚着をして積極的に外遊びをしましょう。体力がついて風邪をひきにくくなります。
- お手伝いもよい運動になります。

くちこきゅう はなこきゅう か たいそう
口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ体操」

マスクを着けている時間が増えて、つい口呼吸をしてしまっている人はいませんか。口呼吸をしていると、冷たい空気が直接口に入って、口やのどが乾燥してしまい、線毛（のどにあり、ほこりやウイルスを取り除くもの）の働きも悪くなって、ウイルスに感染しやすくなります。



あいうべ体操(1日30回)



一方で、鼻呼吸をしていると、鼻の中で冷たい空気が温められて、鼻毛や線毛、粘膜がほこりやウイルスを取り除いてくれます。

「あいうべ体操」を繰り返し行くと、口が閉じるようになり、鼻呼吸をする習慣が身につくようになります。また、「あいうべ体操」には口の周りや首などの筋肉を鍛え、体温を上げる効果もあります。

みなさんもぜひ取り組んでみてくださいね。

じつ 実はずごい！七草がゆ

1月7日は「七草」でした。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類の野菜が入ったおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。みなさんは食べましたか。昔からの風習ですが、七草がゆにはこんないいことがあります。

- 消化されやすい
- 体があたたまる
- 体にやさしい



1月7日に限らず、みなさんもぜひ食べてみてくださいね。

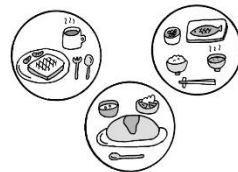
冬休み中の生活

ふりかえりチェック

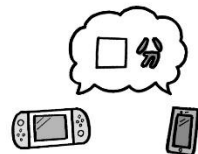
□早ね早おきが毎日できた



□運動やお手伝いからだを動かした



□朝・昼・夕ごはんをしっかりと食べた



□スマホ・ゲームは時間を決めて使った



□食べたあとに歯みがきをした



□外から帰ったときに手洗い・うがいをした

冬休み中の生活を振り返りましょう。

できなかったことは、今日からチャレンジ！