



ほけんだより 1月



令和5年1月13日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
養護教諭 石綿 由美子

一年で最も寒さの厳しい頃となりました。ご家族の体調管理に気を使う毎日をお過ごしのことと思います。手洗いやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事、体の免疫や抵抗力の維持に努めてください。

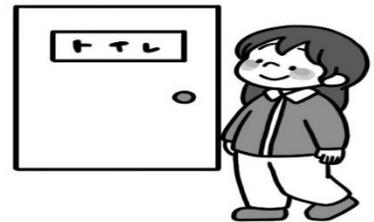
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



早起きして、
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く

質のよい睡眠をとるために

- 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る。
- 自分にあった布団、枕をつかう。
- 昼間、適度に運動をしておく。



朝起きたら、朝日を
あびて体内時計を
リセット!

規則正しい生活習慣で



CO2(二酸化炭素)濃度測定器が教室内に設置されました。空気中の二酸化炭素が高いと頭がぼーとしたり、気分が悪くなったりします。感染症予防のためにも換気を行い、教室内の空気に気をつけていきます。尚、学校のホームページからも測定値を見ることができます。



加湿でウイルス対策を

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切! 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50~60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れ紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。



1月のほけんもくひょう

ただ

正しいしせいでせいかつしよう

姿勢が悪くなっていますか？

背中を丸めていると、
首や肩、腰の筋肉に
負担がかかります。



ノートなどに目を近づ
けすぎると、視力の低
下につながります。



正しい姿勢



いすに深く腰かけて、
背筋を伸ばす。

ノートなどから目を
離す。

床に足をつける。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

さむいけど、からだをうごかしていますか？

そとあそび



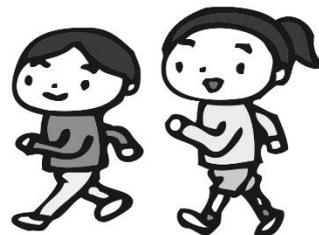
おうちのてっだい



ストレッチ



ウォーキング



1月の保健目標

正しい姿勢で生活しよう

姿勢が悪くなっていませんか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



正しい姿勢
いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。

床に足をつける。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

病気に負けない体力がつく



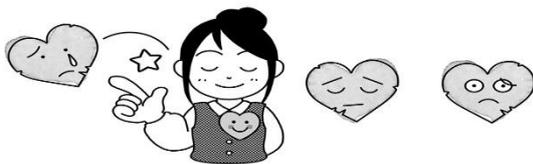
しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすと
いいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

