

邑久小学校 令和7年度

保護者の方と一緒に読みましょう！

# ほけんだより



1月の保健目標

外で元気に運動しよう



## あけましておめでとうございます



3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？

今年も一年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように！まず、冬休み中に崩れてしまった生活リズムを、きちんともどしましょう。そして、かぜやインフルエンザにかからないように「手洗い・うがい」などの予防をして、3学期を元気に過ごしましょう！

1月の保健行事

身体測定

半袖・半ズボンの体操服で測定します。



日にち	予定
1/7 (水)	たんぽぽ ADEF
1/9 (金)	4年 ABCD、5年 ABCD
1/13 (火)	2年 ABCD、6年 ABCD
1/14 (水)	3年 ABCD
1/16 (金)	ひまわり A、たんぽぽ B
1/19 (月)	1年 ABCD、たんぽぽ C



## かぜ、インフルエンザにねられやすい人はこんな人



食べ物の好き  
きらいが多い



疲れている



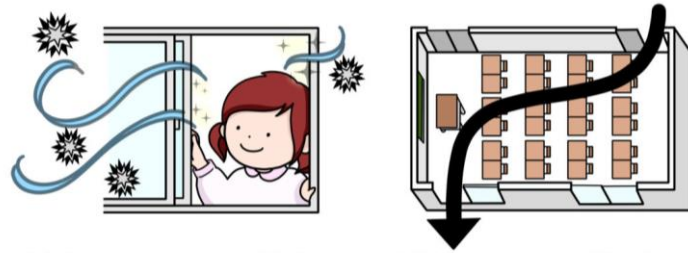
石けんを使って  
手を洗わない



夜ふかしをしている

さむ ふゆ かんき  
寒い冬も換気をしよう

かぜやインフルエンザなどにかからないために、換気をして空気を入れ替えることが大切です。  
また、呼吸をすることで空気中に増える二酸化炭素を部屋の外に出して、新鮮な酸素を部屋の中に取り入れるためにも換気は必要です。部屋の中に二酸化炭素が増えると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。こまめに窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう！



1時間ごとに5～10分間  
窓を開けて空気を入れ換え  
をしましょう

対角線になるように窓を開けて  
空気の入り口と出口をつくると、  
効率よく部屋全体の空気の入れ  
換えができます。




 き お ん      じ ょ う      あ      い ふ く      き  
 気温や状況に合わせて衣服をぬぎ着しよう
 

寒い季節は室内と室外の気温差が大きくなるため、まめに衣服をぬぎ着しましょう。

さむ ひ おくがい  
寒い日の屋外



室内で過ごすとき

そとあそび  
外遊びをしてあせをかいたとき



室内で暑<sup>あつ</sup>く感<sup>かん</sup>じたとき

