

邑久小学校 令和7年度

# ほけんだより



保護者の方と一緒に読みましょう！

がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標

そと げんき うんどう  
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、きちんととどしましょう。そして、かぜやインフルエンザにかかるないように「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。



ひにち	よてい
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われやすい人はこんな人



食べ物の好き  
くらいが多い



疲れている



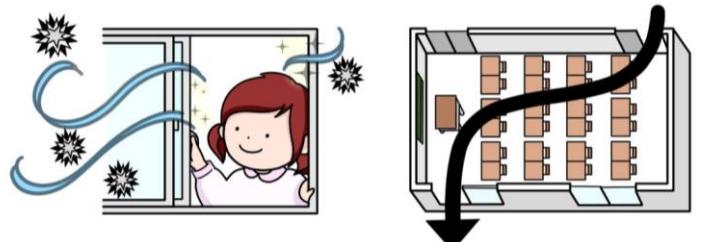
石けんを使って  
手を洗わない



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るために、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！



じかんごとに5～10分間  
窓を開けて空気の入れ替え  
をしましょう

たいかくせん  
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  
替えができます。



# きおんじょう 気温や状きょうに合わせて衣服をぬぎ着しよう

さむ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。

さむい日の屋外



しつないで過ごすとき

そとあそびをしてあせをかいたとき



しつないで暑く感じたとき

