

# ほけんだより 1月



令和8年1月13日

鬼塚小学校保健室

あたら 新しい1年が始まりました。みなさんは今年をどんな年にしたいですか？年の始めに目標を立てた人も多いでしょう。その目標を達成するためには、心も体も元気にすごすことが大切なはずです。保健室でもみなさんが元気に生活できるようにサポートしてきます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

## 1月の保健目標

### 「新型コロナウイルスやインフルエンザを予防しよう」

まだまだ油断はできません。3学期もひきつづき、感染症の予防をしましょう。

#### \*ウイルスを体に入れないように

##### 手洗い



石けんをつかってこまめに

##### 換気



両側を開けて空気の通り道を作る

#### \*ウイルスに負けないように

##### 睡眠



10時までには寝よう

##### 栄養



すききらいしない

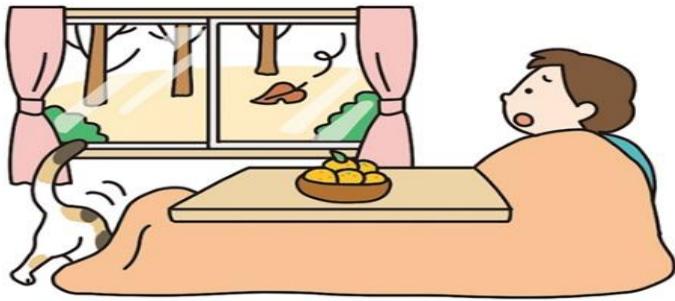
##### 運動



寒くとも外遊び

# 運動不足

になつていませんか？



運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになります。骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。

最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしたいなあ」と思つていませんか？でも、体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。



## 乾燥する冬の空気

気温が低くなると空気中の水分の量が少なくなって空気が乾燥します。空気の乾燥はさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

### 【空気が乾燥すると……】

- ・かぜなどを起こすウイルスは、低温・乾燥を好むものが多い
- ・鼻やのどの粘膜の動きが弱まる
- ・皮ふも乾燥するので、肌あれやかゆみを引き起こしやすい
- ・火事が起きやすくなる

### 【乾燥対策】

- ・部屋の中では加湿器を使う
- ・洗濯物を部屋干しする
- ・外に出るときはマスクをする  
(冷たい空気をそのまま吸うよりも、保温・保湿の効果がある)
- ・火の用心



## 心がつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがったりするときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましょう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとりましょう。

