



新年あけましておめでとうございます。冬休み中は健康で安全に過ごせましたか。いよいよ3学期のスタートです。3学期は学年のまとめであるとともに、新しい学年に向けての準備期間でもあります。健康に気を付けて充実した3学期にしましょう。

今年の健康目標は？

「1年の計は元旦にあり！」1年のことは、年の初めの元旦に計画をたてて行うことが大切だという意味です。さっそく、今年1年を健康に過ごせるように目標を立てましょう。

それには、まず自分の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？それをチェックすることから、健康生活の第一歩を始めましょう。



- ☐ 早寝・早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする（朝食もしっかり食べる、おやつを食べすぎない）
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ メディアルールを守る



寒いからといって室内にずっと閉じこもっていませんか。健康のためには適度に体を動かすことが大切です。おすすめは外遊びです。外遊びをすると、こんなにいいことがあります。休み時間は元気に外遊びをしましょう。

- 体力がつく
- 免疫力が上がり、病気にかかりにくくなる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる
- 夜ぐっすり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 近視の予防になる

鬼ごっこやボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車・・・みなさんはどの遊びが好きですか？保健室前の希望の庭では、なわとびをしている人をたくさん見かけます。なわとびは跳躍力や瞬発力、心肺機能をきたえたり、リズム感を養ったりすることができる万能な全身運動で、寒い時期の体力づくりにおすすめです。お家でも手軽にできる運動ですので、体力づくりのひとつにぜひ取り入れてみてください。



感染症にかからない! うつさない!!

12月に入った頃からインフルエンザの流行が広がっており、現在、香川県では、インフルエンザ流行注意報が発令されています。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人が感染症にかからないように、次のことに気を付けましょう。

- 登校前に健康観察をしましょう。「いつもとちがう」と思ったら、検温を。無理をして登校することがないようにしましょう。
- せいけつなハンカチを準備しましょう。こまめに手を洗うので、複数枚持っておくとよいでしょう。
- 重ね着をするなどして、あたたかい服装で登校しましょう。
- 「こまめに」「石けんを使って」「手のすみずみまで」手洗いをしましょう。
- 教室の換気をしましょう。廊下側とベランダ側の窓を対角にあけておくと、効率よく換気ができます。
- こまめに水分補給をしましょう。空気が乾燥しているので、冬でも「脱水」が起こります。
- 咳エチケットに注意しましょう。(咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、上着のそでなどを使って、鼻や口をおさえる。) 咳などかぜ症状がある場合はマスクをつけましょう。
- 規則正しい生活をして免疫力を高めましょう。



【1月の保健関係行事】

日	曜日	対 象	内 容	備 考
9 日	木	6 年	身体計測	★身体計測の日は、 <u>髪の毛を頭頂部や後頭部で結ばないように</u> 、ご協力をよろしくお願いいたします。 ★眼鏡を持っている人は、当日必ず持ってきてきましょう。 ★視力検査では、 <u>目をかくすためにハンカチを使用します</u> 。忘れずに持ってきてきましょう。 ★視力検査の結果、B以下の児童のうち、 <u>今年度眼科受診していない児童にお知らせの手紙をお渡しします</u> ので、眼科受診をお願いします。
		6 年、3-2	視力測定	
10 日	金	5 年	身体計測	
		4・5 年	視力測定	
14 日	火	4 年	身体計測	
		3-1	視力測定	
15 日	水	1・2 年	視力測定	
22 日	水	3 年	身体計測	
24 日	金	1・2 年	身体計測	
20 日～26 日	月～日	全校生	ヘルスアップ週間	各家庭で実施していただきます。

