

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日  
 岩国市立小瀬小学校  
 保健室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。2学期末には雪がたくさんふったように、今年の冬は寒くなるようです。体調をくずさないためには、体をひやさず、しっかりあたためることが大事ですよ。着るものを工夫するだけでなく、遊びや運動でしっかり動いて体をあたためるのもいいですね。3学期も寒さにまけず、楽しみながらがんばっていきましょう！

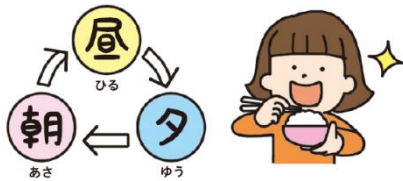


## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

### ぶりかえり チェックシート



朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



早ね早起きができた



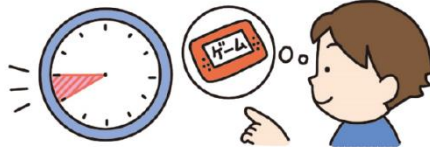
ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



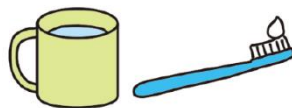
外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



できていなかった項目については、これから生活を整えて、3学期も元気にすごそうね♪

しんねん 新年がスタート！

ことし もくひょう ねん 今年の目標は何ですか？

## 2023年の健康生活目標

---



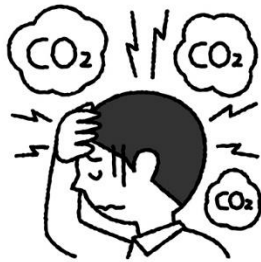
---



# 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



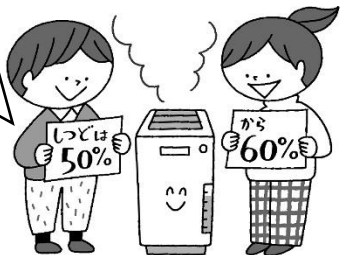
チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

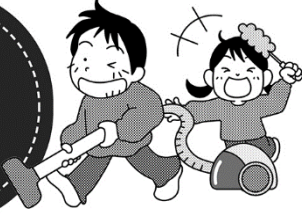


換気は、空気の  
通り道をつくる  
ために2方向を  
あけましょう。

空気を乾燥さ  
せないことも  
感染症予防に  
は大切です。

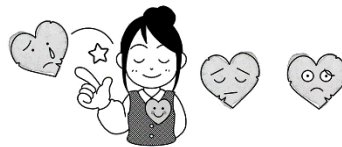


## からだを動かすと いいこといっぱい!



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



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

### …… 保護者の方へ

昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。2023年も皆様のご健康とご多幸を願いながら、保健に関する情報をほけんだよりを通してお知らせしてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

寒さが厳しくなり、感染症の動向についても心配が続きます。出席停止期間等につきましては、ほけんだより11号でもお知らせしておりますが、ご不明な点がございましたら、いつでもお問い合わせください。また、登校前にかぜ症状等がある場合には登校を控え、症状が悪化しないよう早めに休養され、必要に応じて受診されることをおすすめします。

●●● スクールカウンセラー江藤先生 1月の来校日 ●●●  
1月23日(月)午前  
相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

