

令和7年1月10日 中洋小学校保健室

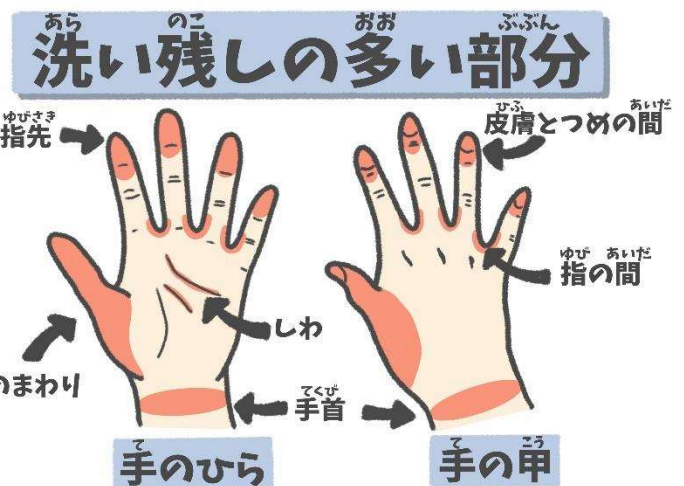
おうちのかたといっしょに読みましょう

2025年がスタートしました。気持ちを新たにがんばろう！という気持ちになっている人も多いと思いますが、毎日の生活で土台となるのは心と体の健康です。冬休みは元気に過ごせましたか？まずはげんきスマイルカードで生活習慣を振り返り、早めにリズムを整えましょう。今年もみなさんが健康で楽しく1年を過ごせるように応援しています。

。。。まだまだ注意！ インフルエンザ対策。。。たいさく

中洋小学校では2学期の終わり頃から、インフルエンザにかかる人が増えてきて、学年閉鎖となった学年もありました。岩国市内でも流行しているため、引き続き注意が必要です。

感染症予防の基本は手洗いです！水が冷たくてつらい・・・という気持ちもわかりますが、石けんを使っていねいに手を洗いましょう。清潔なハンカチも、いつもポケットに入れておきましょう。



毎日水筒を持ってきました！

こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



スイッチ!

ふゆ やす

がっ こう

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

はや お
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

あさ
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

うん どう
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

☆げんきスマイルカード☆

今年度3回目のげんきスマイルカードです。前回までの結果より1つでも〇が多くなるように、おうちの人とよく読んで、ねる時刻とおきる時刻の目標を決めてチャレンジしてみましょう。

実施期間：1月14日（火）～1月17日（金）

提出日：1月20日（月）



【げんきスマイルカード記入例】

●「〇」または「×」でまいにちきろく毎日記録しましょう。

●太枠の中を
おうちの人と
決めて記入し
ましょう。

●雨が降ってい
る日は外で遊
べないので
斜線を引きま
しょう。

●最終日(17日)
に感想を書き
ましょう。

げんきスマイルカード

17日まで記入したら、1月20日に学級に提出しましょう。

1月14日 ～ 1月17日

年 番 名前

ねる時刻、おきる時刻は、自分で目標をたてよう。（ねる時刻の目安：9時半まで）

こと	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	〇の合計
前日の夜 時 分までにねた					
朝 時 分までにおきた					
ごはんの後、歯をみがいた（朝・夜）					
ハンカチ・ティッシュを持った					
うんちをした（2日のうち、いつでもよい）					
外で元気に遊んだ ※雨がふったら、斜め線を引きましょう					
進んであいさつができた					
メディア機器を使った時間を2時間以内にできた					
おうちの人のサイン（毎日みてもらいましょう）					
できたら〇、それ以外は×					
＜自分の感想＞					合計
＜おうちの方から＞					

※メディア機器とは…テレビ・タブレット・スマートフォン・パソコン・ゲーム機・DVDプレイヤーなどのことです。