

ほけんだより 2月

玉島小学校

保健室

2022. 2. 1

1月からコロナ感染者が全国的に急増しています。1月の保健指導では、全学年に「石けんをつけて洗い残しがない手洗いの大切さ」についてお話ししました。寒い日もまだまだ続き、水も冷たいですが、ひきつづき、こまめな手洗い・うがいを徹底していきましょう！また、寝不足等ないように規則正しい生活を心がけましょう。

2月の
ほけん目標

まど
窓をあけて

くうき
空気の入れかえをしよう



みんな
みんなで 換気！！

さむ
寒いけど、空気の入れかえをしよう

部屋の空気を入れ替えると、酸素がいっぱいのきれいな空気になり、感染症のウイルスが部屋にこもったままになりません。寒い日が続きますが学校だけではなく、ご家庭でも換気を心がけていただければと思います。

◎換気の目安として、部屋のはしの窓を30センチほど開けたままでも効果があるといわれています。寒くてずっと開けておくのは厳しいという方は、最低でも1時間に1回、5分間行うことが望ましいです！

◎上手に空気を入れ替えるには、2か所あけて、風の通りをつくるのがコツ！

◎感染症予防に大切なことは、換気と加湿！！



2月は1年で一番寒さが厳しいとき。春が近くなったと言ってもまだまだ冷たい風が吹いて、体が縮こまってしまいますね。寒いけど背筋を伸ばしてきびきび動けばいつの間にか、体もあたたまってくるはず！寒い時こそ、外で運動しましょう。

こころの なまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？線をたどってみよう。

| | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|----------------------------------|
| ねむいねむい鬼 | 朝、家を出る ギリギリまで 寝ているんだって。 | | | | たまにはゲーム・スマホなして 過ごして目に休息を！ |
| 授業中ぼんやり鬼 | どうやら朝ごはんを 食べていないみたい。 | | | | スキライせぜ何でも食べて 健康な体をつくる！ |
| だらだら鬼 | 家の中で ゴロゴロしながら 本を読んだり、 テレビを見たり… | | | | 外で遊んで じょうぶな体をつくる！ |
| 野菜キライ鬼 | 好きなものを 好きなだけ 食べているよ。 | | | | 朝すっきり起きるには、 早めに寝ることから！ |
| やめられない鬼 | ゲームやスマホが 大好きで、 気づいたら何時間も… | | | | 朝ごはんをの エネルギーチャージ！ |

そとあそ
外遊びのいいところ

| | |
|----------------------|----------------|
| ●骨が丈夫になって、体が成長する！ | ●病気に負けない体力がつく！ |
| ●やる気や集中力、ねばり強さが身につく！ | ●みんなで遊ぶと、楽しい！ |
| ●けがをしにくい体づくりができる！ | |