



令和5年1月13日（金） 大宮南小学校 保健室

3学期が始まりましたね。寒い日でも、外で元気いっぱい遊んでいる人の姿も見られ、うれしく思います。

今年はどんな年にしたいですか？昨年できなかったことに再度挑戦してみたり、新しいことに挑戦してみたり、目標に向かって、少しずつ頑張っていきたいですね。

いろいろな感染症が流行る時期ですが、基本的な手洗いうがい、マスクの着用、換気をみんなで取り組み、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

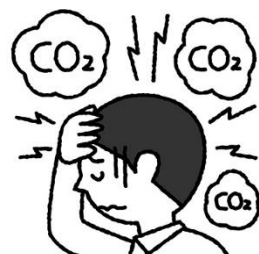


寒い冬ですが…換気をしよう！

換気をしないと、体にこんな影響が…



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



換気のポイントは、「**空気の流れ**」です。
教室のろうか側と窓側を開けて、空気が流れやすくしましょう。
寒くても、1時間に1回は換気をして、きれいな空気と入れ替えましょう！

生活リズムを見直そう！

冬休み中、家でゆっくりと過ごした人も多かったのではないのでしょうか。夜更かしが続いたり、体を動かすことがなかったり、おやつを食べすぎたり…ゆっくりな生活から学校生活への切り替えがなかなかできない人もいます。

いきなり頑張るとしんどくなるので、まずは、朝のリズムを整えてみましょう☆



朝の生活リズム作りのポイント

① 前の日の夜は早く寝て、早起きをしよう！

寝る直前までゲームやテレビ画面を見ていると目が疲れて眠りにくくなるので注意です☆

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べて、お腹の中に食べ物を入れることで体と脳にスイッチが入り、1日のエネルギーが出てきます。食欲がない人も、少しでもよいので食べる習慣をつけよう！

朝、1日のスイッチを入れよう



朝、便が出にくい人もトイレへ行く習慣をつけることで出やすくなるよ☆

1月の保健行事

【発育測定】身長と体重を測定します。

1月16日（月）4・5・6年生 ・体着服を持って来ましょう。
1月17日（火）1・2・3年生 ・手足の爪を切っておきましょう。

【視力検査】

1月18日（水）4・5・6年生 ・メガネを持っている人は、持って来ましょう。
1月19日（木）1・2・3年生

