

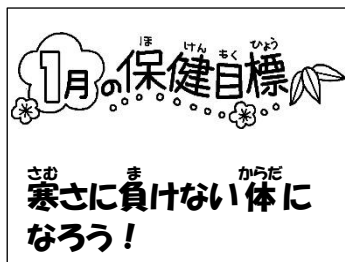
# ほけんだより 1月

児童数配布  
令和4年1月11日  
中原小学校

❖2022年❖今年もよろしくお願ひします。

みなさん2021年は元気に過ごせましたか？冬休みが終わり、新しい年を迎えました。

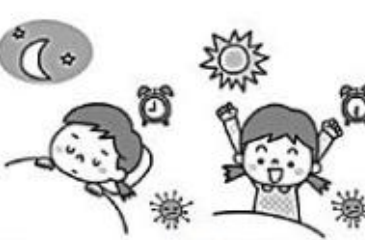
どんな1年にしようかと考えた人もいるのではないのでしょうか？期待を込めた今の気持ち、新たな決意を大切に健康な1年を過ごしていきたいですね。



## かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと



●すききらいしないで何でも食べる。



●夜ふかししないで早寝早起きをする。



●ごろごろしないで運動する。



●手洗い・うがいをしっかりする。



●こまめに部屋の空気を入れかえる。



## ～その他に気をつけてほしいこと～

せき・くしゃみが出る時

マスクをしよう



インフルエンザウイルス

ノロウイルス



乾燥した空気が増える

加湿しよう



加湿器を使う。コップに水を入れて置く。  
マスクをしてのどの乾燥を防ぐ。

## ね こたつで寝ると...

ぽかぽかと暖かいこたつ。  
気持ちがよくて、つついそのまま寝てしまうこともありますね。  
ただ、こたつで寝ると  
・・・「かぜをひきやすい」と言われています。



こたつで寝ていると・・・

- ➡ 体温を下げようとたくさん汗をかく。
- ➡ 汗が原因で体が冷える。体内の水分が失われる。
- ➡ のどが乾燥してウイルスへの抵抗力が落ちる。
- ➡ かぜをひきやすい状態になる。



かぜをひかないように、寝るときは布団で寝るようにしましょうね。



## がつ けんこうしんだん 1月の健康診断

- ・1月17日(月) 発育測定 (1・2年生)
- ・18日(火) 発育測定 (3・4年生)
- ・19日(水) 発育測定 (5・6年生)
- ・24日(月) 発育測定 (欠席者等)



### おうちの方へ

9月の発育測定と同様に、結果は「発育測定個人カード」を配布いたします。お子様の成長の記録の一部ですので、ご家庭で大切に保管なさってください。

**まちがいさがし☆やってみよう!**

まちがいが7つあるよ!  
こたえはほけんしつまで。

