ほけんだより 1月

千波小
保健室
R4.1.11

新年明けましておめでとうございます。みなさん，楽しい冬休みを過ごすことができましたか？まだまだ寒さが続きます。今年も「マスクでも笑顔」で元気に過ごしましょう

1月の保健安全目標
- 寒さに負けず運動しよう
- 災害から身を守ろう

【1月の保健行事】

	実施する日	学年
発育測定	1月12日（水）	1，2年生
	1月13日（木）	3，4年生
	1月14日（金）	5年生
	1月17日（月）	6年生

冬休みモードから切りかえよう！！

冬休み明け，かぜぎみの人や「だるい…」という人もいるのではないでしょうか？休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは，体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう！

★早く寝る！ 『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず，早く寝ることを心がけましょう。

★朝食をとる！ 朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば，パンにバナナ，牛乳。これだけでも食べると，エネルギー不足になりにくいですよ！

★体を動かす！ 日中，体を動かしましょう。体育，外遊び，お手伝いと動いた分，体が休みを必要としますから，夜には自然にねむくなります。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
▼
流水で15秒すすぐ
▼
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

朝のチェック！今日の体調はどうかな？

新型コロナウイルスやインフルエンザ，ノロウイルスなどの感染症が本格的に流行する季節です。目が覚めたときにだるさやのどの痛みはありませんか？朝，自分の体調をチェックしてみましょう。

早く起きると気持ちがいいな～

- □ ぐっすり眠れましたか？
- □ すっきり起きられましたか？
- □ 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- □ 朝ごはんは食べられましたか？
- □ お腹をこわしていませんか？

げんき★クイズ

□に入るのは？

ヒト － カゼ ＝ □本 × 2

ヒント カゼをひいたときに出るのは…