ほけんだより　2月

令和 7年 2月 3日　小山田小学校　ほけんしつ

朝は冷えますが、日中は日差しがあたたかく感じられる日もあり、季節は少しずつ春へと向かっています。ひきつづき、感染症の流行に気をつけて、早ね早起き・バランスのとれた食事・適度な運動・手洗いも忘れずに、寒い時期を元気にすごしましょう。

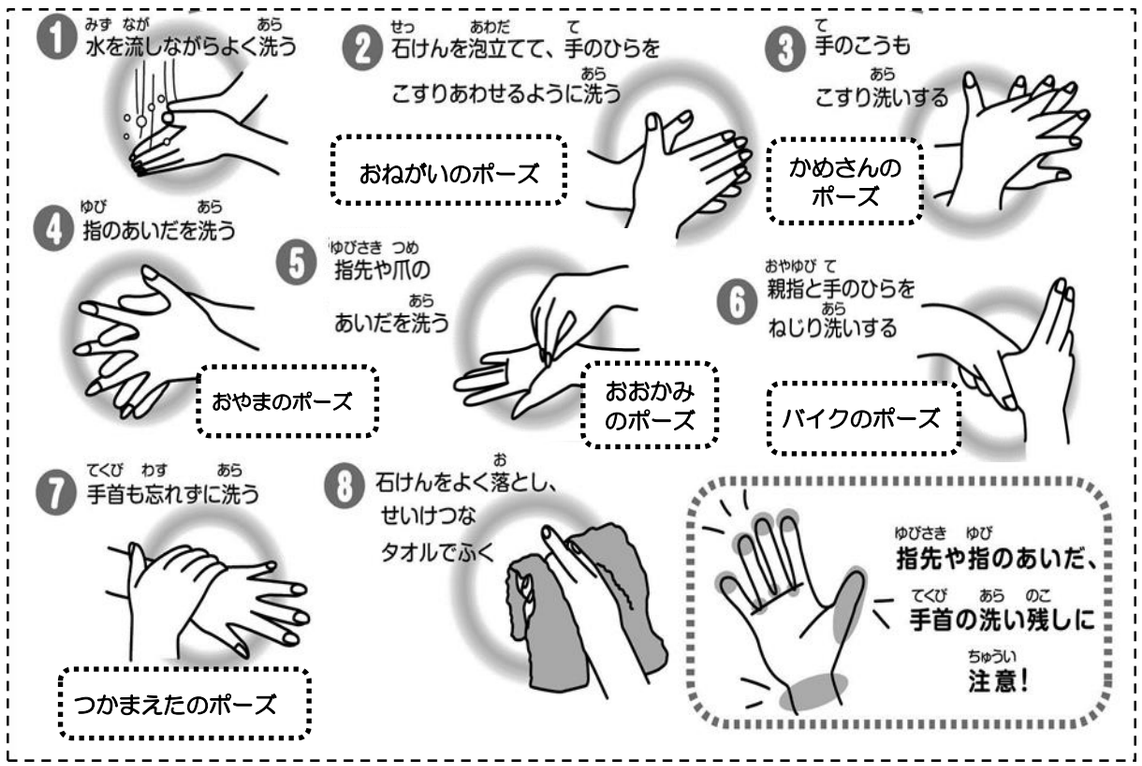
ひきつづき　かぜ、インフルエンザ、新型コロナなど感染症に気をつけよう

◆手洗いをしよう◆

感染症予防の基本は手洗いです。石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。外から帰った後、食事の前、トイレの後、そうじの後など、こまめに手を洗いましょう。

1月21日の朝会で保健委員のみなさんが「あわあわ手洗いのうた」を紹介してくれました。

手洗いの方法　「あわあわ手洗いのうた」6つのポーズをおぼえましょう。ハンカチも忘れずに。



◆せきエチケットを心がけよう◆

せきやくしゃみが出るときはティッシュなどで口と鼻をおさえ、他の人に向かってしないようにしましょう。せきが出るときはマスクをつけましょう。

◆体の抵抗力を高めよう◆

○じゅうぶんな睡眠をとろう

1日中働いている脳や体は、夜になると、とても疲れています。次の日元気に活動できるように夜は早めに休みましょう。睡眠が足りず寝不足になると体の調子が悪くなったり、しんどくて朝ごはんが食べられなかったりすることもあります。長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしないで、帰ってからの時間を上手に使って、早めにふとんに入りましょう。

○バランスのとれた食事をとろう

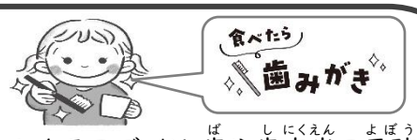
いろいろな食品を食べることで、バランスよく栄養をとることができます。できるだけ好ききらいをなくし、何でも食べられるようになるといいですね。肉や魚、卵、納豆、豆腐などのたんぱく質やビタミン（野菜・果物など）ミネラル（海藻・きのこ類など）を意識してとりましょう。

また、よくかんで食べると、体に必要な栄養が吸収されやすくなります。

◆無理をしないで、休むべきときは休む◆

体の具合がわるいのに、無理をして学校に来ると、ひどくなり、回復が遅れます。周りの人にうつしてしまうかもしれません。無理をしないで、様子を見てください。

毎日の持ち物の中に入っていますか？



・歯ブラシ・コップを持ってきてください。

給食の後は、歯をみがきましょう。口の中がきれいになるので、むし歯や歯肉炎の予防だけでなく、かぜやインフルエンザなど感染症の予防にもなります。

・水とうを持ってきてください。

冬は空気が乾燥します。乾いた空気から体を守るためには、夏だけでなく冬も水分補給が大切です。休み時間ごとに水分をとってください。

・毎日きれいなハンカチを持ってきてください。

手を洗った後はぬれたままにしないで、しっかり水気をふき取ってください。すぐ使えるように毎日きれいなハンカチを身に着けておきましょう。