

ぼんだおひし月号



令和4年1月7日(金) 多那小学校保健室



～あけましておめでとうございませす～



新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか? 「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。1年の目標をつくり、目標に向けて計画をたて、おこなっていくということです。みなさんも、2022年の目標をつくり、計画をたててみましょう。がんばるためにも、楽しむためにも、チャレンジするためにも、土台となるのは、心と体の健康です。2022年!元気に楽しい年にしよう!

今年も元気にすごすための



5か条
できないことをできる年に!
トライの年にしよう!

① 早ね早おきをしよう

しつかりよいみんなをとると、かぜをひきにくくなるなど、よいことがたくさん!! 早ね早おきがんばりたいいなあと思う人は、まずは10分早くねる! をこころがけてみて! 起きたらすぐに太陽の光をあびてみよう! すっきり起きられるよ!

② 正しく手あらいしよう

感染症「ウイルス」からうつる病気を防ぐためには、手あらいがとても大切! 「あわわ手あらいの歌」をおもいだして! 心の中で、歌いながらやってみよう! 給食の前、そうじの後、外から中へ入るとき、トイレの後、ごまめにあらおう!

③ メディアアールを守ろう

メディアをしてはいけなないというわけではありません! メディアを長い時間使うことでの体や心の影響は、大きいです。ルールをしつかり守り、自分の健康は自分でつくる! コントロールできる力をみにつけよう!

④ 栄養バランスのよい食事をとろう

まずは、「すききらいはせずに1口は食べる」ことをがんばろう! 食べ物に入っている、栄養は食べ物によってちがいます。例えば、お肉はみんなの体をつくり、お米はみんなのエネルギーをつくり、野菜はみんなの体の調子をととのえます。

⑤ 体を動かそう

運動をすることは、心や体の健康をつくるだけではなく、骨や筋肉を強くします。また、ぐっすりとねむりにつけ、すいみんの質を高めます。少しずついいです。休み時間にラジオンや、おうち時間にストレッチ・筋トレやってみよう!

かぜをひいた！楽になるのはどっち？

感染症やかぜになりやすい季節です。どんなに予防をしてもかかってしまふことはあります。今回は、かぜをひいてしまった時に、少しでも早くよくなるように自分でもできることをしようかします！

急にゾクゾクさむけがしてきたー！



〇熱があがらないように冷やす

答えは、「あたたかくする」
ウイルスは、熱に弱い！ウイルスが体に入ってくると、脳は、「いつもより体温を上げろ！」と命令を出します。これが「発熱」。脳が決めた体温まで上がるまでは、寒気を感じゾクゾクします。体温を早く上げるために、あたたかい部屋・あたたかい服そう。あたたかい飲み物を飲んでゆっくり休もう。

熱があるときの水分補給は？



〇水やスポーツドリンク

〇飲みたいと思うものなら何でもOK

答えは、「水やスポーツドリンク」
熱があると、体からたくさん水分やミネラルが失われます。カフェインをふくまない、水や麦茶、ミネラルを多く含むスポーツドリンクを飲むことがおすすすめ。

せきがでてつらいときは？

〇一度すると出やすくなるのでがまんする

〇無理にとめない



答えは、「無理にとめない」
つらいせきは、ウイルスなどを外に出すはたらきがあります。がまんせずに、小さく細かく出すようにしましょう。加湿をしたり、温かい飲み物を飲んだりしてのどを乾燥させないように。

健康目標をたててみよう！！

2022年健康目標



2022年！健康に
すこすための目ひよ
うをたててみよう！

2022年健康目標



つぎは、
週3回（X,Y）の
ウチキック



ちびおにぎり
先生も
自ひよをたて
ました😊

今月の
ウチキック



①せきやくしゃみからきたウイルスを鼻や口からすいこむ
ことゼロにする = Vセキやく 感染△である。〇?X?



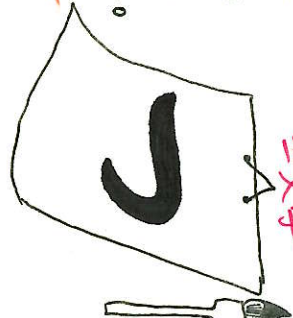
②インフルエンザは、12月ころ～3月ころにかいてはやる。
〇?X?



③感染症のウチキックは、感染症の種類により、変わる。
〇?X?



今月の
ウチキック



今月の
ウチキック