



令和6年
2月
河和小学校
ほけんしつ

おうちのひとといっしょによみましょう！

毎日、寒い日が続いています。この時季は、インフルエンザA型、B型だけでなく、新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症などさまざまな感染症にかかりやすくなります。気温や湿度が下がるこの時季は、感染症の原因となるウイルスにとって活動しやすい環境のため、感染症が流行りやすいです。いつも以上に規則正しい生活リズムを大切にして、感染症予防を心がけてほしいです。咳や鼻水など自覚症状がある場合には、マスクを着用できると良いと思います。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

身体だけでなく、心の健康も大切にしよう！

からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなったり、体調を崩してしまったりすることがあります。「身体」と「心」には、強いつながりがあるので、どちらの健康も大切にしてほしいです。

相談するのは
恥ずかしいことじゃないよ！



一人で抱え込まないで、
だれかに話してみませんか？

身体測定の前に保健指導を行いました！

今回、1～4年生は手洗いチェックを行いました。手に特別なローションをつけた後、いつも通りの手洗いをしてから保健室へ来てもらいました。そのあと、ブラックライトで手をてらしてみると、しっかり洗えていないところが白く光りました。手が真っ白に光った子も多く、びっくりしていました。せっけんを使って、大放課や昼放課に流れるゴッシーの曲のようにすみずみまで洗わないと手についたウイルスはなかなかとれません。水は冷たいですが、菌やウイルスから体を守るために正しい方法で洗ってほしいです。



5・6年生には「よい睡眠」について話をしました。大谷翔平選手は、10時間、睡眠をとっていること、睡眠の量だけでなく、深い眠り・質も大切にしていることを紹介しました。そのあと、質の良い睡眠をとるためのポイントを確認して、学校から帰ってから就寝するまでの自分の生活を振り返りました。よい睡眠をとるために、一人一人どのようなことに気を付けていきたいか、しっかり考えることができました。

よい睡眠ってどんな睡眠？ ～チェックリスト～

- ☐ ふとんに入ってすぐに（30分以内に）眠れる
- ☐ 夜中に何度も目が覚めることはない
- ☐ 9～12時間ねている
- ☐ 疲れがとれて、朝、すっきり目覚める
- ☐ 昼間に眠くならない
- ☐ 30分以上の昼寝や夕方以降に仮眠をしない
- ☐ 昼夜逆転していない
- ☐ 毎日、同じ時間に起きる、寝る（2時間以上の差がない）

