



令和5（2023）年1月 大阪市立鯉江小学校 保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。ウサギのようにぴょんぴょんはねる姿から、皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。引き続き、これからの時期も風邪や感染症に特に注意が必要です。一人一人の予防が自分や周りの人たちみんなを助けることにつながります。より一層感染症予防をしていきましょう。



**感染対策** 続けよう

- 手洗い**  
清潔なハンカチも忘れずに
- マスク**  
表面をさわりすぎないように
- 換気**  
2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

1月の保健行事

- 11日(水) 発育測定 (6年)
- 12日(木) 発育測定 (6年)
- 13日(金) 発育測定 (5年)
- 16日(月) 発育測定 (5年)
- 17日(火) 歯磨き指導 (2年) 2・3時間目



※教育委員会より歯科衛生士さんが来校され、指導を受けます。

準備物はありません。

- 19日(木) 発育測定 (3年)
- 20日(金) 発育測定 (2年)
- 23日(月) 発育測定 (1年)
- 24日(火) 発育測定 (4年)



- ・発育測定では身長と体重を測ります。
- ・感染症予防対策などで変更になることもあります。変更があれば、連絡帳などでお知らせします。

水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標



からだ げんき うご げんき あそ  
体を元気に動かして 元気に遊ぼう

せいかつリズムを  
ととのえよう!



げんき の ヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

こた 答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

学校モードに切り替える

ジャンプ!

ステップ

ホップ

**ホ** ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

**ス** ログロ過ぎしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

**学** 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。



たくさん食べて、運動して、しっかり寝て、笑って、元気にすごしましょう。生活リズムを整えると、免疫細胞がパワーアップしますよ!