

ほけんだより 1月

1月の保健目標：空気の入れかえをしよう。室内の換気に気をつけよう！

あけましておめでとうございます。

『一年の計は元旦にあり』一年は年の初めの計画と決意で決まる。

『一日の計は朝にあり』一日は朝の気持ちの在り方で決まる。

『一生の計は勤にあり』一生は真面目に働くことで決まる。

『一家の計は身にあり』一家の将来は健康と生き方で決まる。こういうことわざが生まれた背景には、古くから私たち日本人が「節目」を大切にしてきたからではないでしょうか。子供たちも「今年はこんな一年にしたいな」「〇〇をがんばろう！」と目標を立てたことと思います。目標達成に向けてがんばれるように、健康に気をつけてパワーアップしていきましょう。



空気の入れかえをしよう！

寒くても換気しよう



換気 をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



寒くても石けんで手洗い

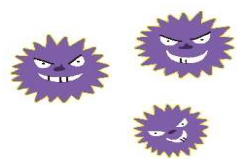
せっけんをつけて
こすり合わせる

10秒



すいどう
水道の水で流す

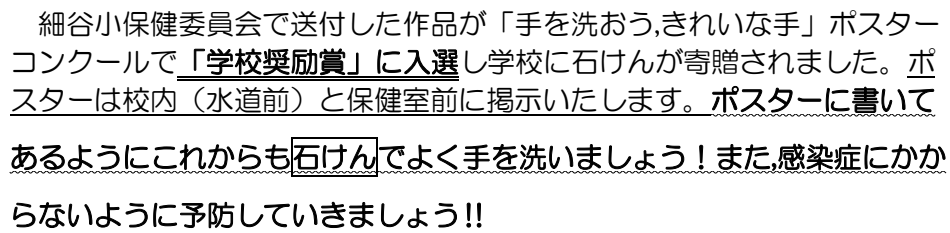
15秒



これを2回くり返すと

ウイルスはほとんどいなくなる！

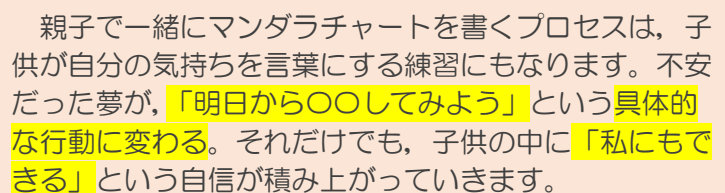
ひょうしょう



年の初めにマンダラチャートを作ってみてはいかがでしょうか？

マンダラチャートは、9×9の81マスを使って**目標を視覚化するツール**で、作り方は中心に大目標を書き、その周りの8マスに達成に必要な要素（中目標）、さらにその中目標を囲む8マスに具体的な行動（小目標）を記入するだけ。階層的に目標を分解し、大目標から具体的な行動までを一目で把握できるのが特徴で、大谷翔平選手も実践したことで有名です。

- ## 目標



マンダラチャートは、夢までの道のりを見える形にするための、やさしい設計図です。ぜひ、今日「どんなことをしてみたい?」「大きくなったら何になりたい?」の会話から始めてみてくださいね。