



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だと思います。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！

寒くとも 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。



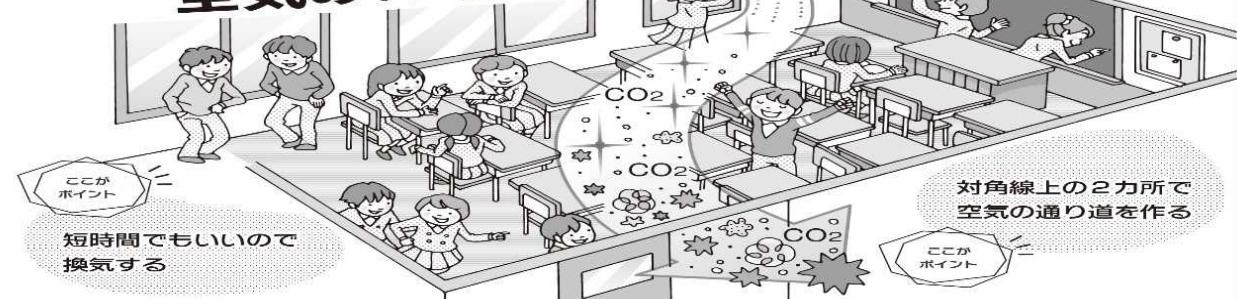
アレルギーを発症するかも

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”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 寒くとも石けんで手洗い

石けんをつけてこすり合わせる 10秒



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なくなる！



# ひょうしょう ポスターが表彰されました



細谷小保健委員会で送付した作品が「手を洗おう、きれいな手」ポスター  
コンクールで「学校奨励賞」に入選し学校に石けんが寄贈されました。ポ  
スターは校内（水道前）と保健室前に掲示いたします。ポスターに書いて  
あるようにこれからも石けんでよく手を洗いましょう！また、感染症にかか  
らないように予防していきましょう!!



## 年の初めに「目標をたててみよう！」

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？

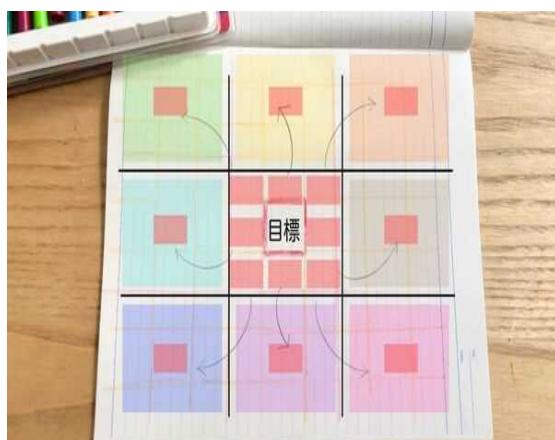
校長先生のご講話でも紹介されましたね！また、栃木県健康教育研究大会でも紹介されていました。

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。

ステップ1 自分の最終目標（将来の夢）を中心に書く 目標

ステップ2 最終目標を達成するために何が必要なのか書く（中期目標）  

ステップ3 中期目標を達成するための行動目標を書く（具体的にする行動）周りのいろいろな色



親子で一緒にマンダラチャートを書くプロセスは、子供が自分の気持ちを言葉にする練習にもなります。不安だった夢が、「明日から〇〇してみよう」という具体的な行動に変わる。それだけでも、子供の中に「私にもできる」という自信が積み上がっていきます。

マンダラチャートは、夢までの道のりを見る形にするための、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。