

ほけんだより 12月

宇都宮市立陽東小学校

令和4年度 第8号

うちひと いっしょよ
お家の人と一緒に読みましょう

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

しつない かんき き
室内の換気に気をつけよう



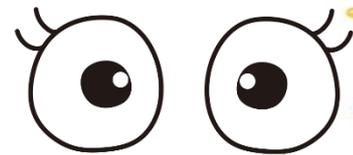
2022年も残すところあと1か月となりました。1年の目標は達成できましたか？今年1年の自分はどうだったか振り返ってみましょう。

月末からは冬休みです。楽しむのも大切ですが、メリハリをつけた生活を心がけましょう。

コロナウイルス感染症、インフルエンザの感染にも注意して、手洗い・うがいを必ず行いましょう。

ほけんいいんかい かつどう 保健委員会の活動

保健委員会では、11月に各教室で「自を大切にしよう」をテーマに、学習時の正しい姿勢や自の体操についての説明を行いました。自が疲れた時に自の体操を行うことで、自の休憩やリラクセス効果にもつながります。また、正しい姿勢を身につけることで、自の疲れや視力低下の予防にもなります。自は一生ものです。自の健康にも注意して、冬休みはテレビゲーム、スマホの時間を減らし、家族の時間を増やしてみよう。



ふゆやす 冬休みもこれをつづけよう！！

ふゆやす 冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月とイベントが盛りだくさんですね。休みが続くと生活のリズムが崩れがちです。

ふゆやす 冬休みも健康的に過ごすために大切なことが、左のクリスマスツリーのめいろに隠されています。迷わずにスタートからゴールまで通ったキーワードが答えになります。

ヒント

「〇〇〇〇〇〇〇を毎日しよう！」

かんき 換気をして、きれいな空気にしよう！

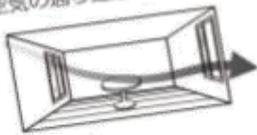
冬は空気が乾燥しやすく、乾燥した空気はウイルスの増殖にうってつけです。また、暖房などを使うことで、一酸化炭素が発生し、頭が痛くなったり、めまいがすることも…。きちんと換気をして、きれいな空気のなかで過ごせるようにしましょう。



換気の3つのポイント

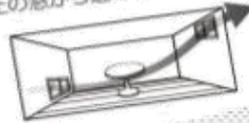
部屋の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



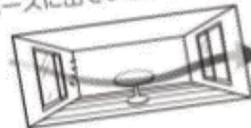
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



部屋をずっとこめかにゆめごと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊



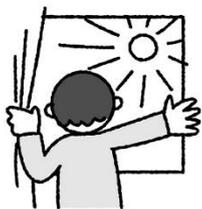
かんせんよぼう 感染予防コラム

ひつようせい ハンカチの必要性について

みなさんは手洗いのときハンカチを忘れずに持ってきていますか？濡れた手には雑菌が付きやすいので、自然乾燥ではせっかくの手洗いの効果が薄れてしまいます。きれいなハンカチで手を拭きましょう。体操服で拭いたり、髪の毛を整えるように拭くのは菌が手についてしまい不潔です。私服の時も、体操着の時も必ずハンカチを持ち歩く習慣を身に付けていきましょう。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



あさお 朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

げんきに過ごして、ウイルスをよせつけない！

