

ほけんだより 1月

令和7年1月10日
枚方市立香里小学校
NO.12

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む

あけましておめでとうございます

笑う門には健康が来る～!!

心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

1月の保健行事

14日(火)	1年	身長体重
15日(水)	2年	身長体重
16日(木)	3年	身長体重
20日(月)	4年	身長体重
21日(火)	5年	身長体重
23日(木)	6年	身長体重

※2測定後2,3日後に「けんこうのきろく」を返却します。
回収はありません。

外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？でも、本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、自転車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？
休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき

●手洗いのポイント

- ①石けんをしっかり泡立てる
- ②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)
- ③泡や汚れをしっかり洗い流す
- ④せいけつなハンカチやタオルでふく