

1月の保健目標は「寒さに負けない体を作ろう」です。もうすぐ朝のマラソントイムが始まります。マラソンは冬の寒さに負けない元気な体づくりにぴったりです。しっかり寝て体調を整え、朝ごはんを食べてから登校しましょう。走る前には準備体操をしっかりして、けがや事故にならないように、無理をせず気をつけて走ってください。

マラソントイムのあいことば 「あ・す・は・ま・つ」

**あ** 朝ごはんを食べよう  
汗をふこう



**ま** まわりを見て走ろう  
ぶつからないようにね



**す** 水分をとろう



**つ** つめを切っておこう  
けがをしないようにね

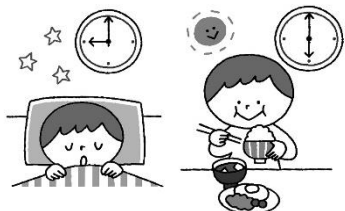


**は** 走る前の日、走った日の夜  
はやく寝よう



～ぐっすりねむるために守ってほしいこと～

- ☆寝る3時間前までに食事をすませる
- ☆テレビやスマホは寝る2時間前までにやめる
- ☆ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ☆朝起きたら朝日を浴びて体内時計をリセットする



冬休み 健康すごろくについて

家にいる時間が長くなり、生活リズムをととのえるのも大変だったなか、よくがんばりました。みなさんの感想を紹介いたします。

- ☆いつもより気にして体を動かしました。
- ☆ゲームの時間を短くしようと思いました。
- ☆お手伝いをがんばりました。
- ☆二じゅうとびをがんばりました。

おうちの方からの感想も紹介します。

- ✿お手伝いしてくれて助かりました。ありがとう。
- ✿夜寝る時間が遅かったです。
- ✿もう少しゲームの時間を減らせればと思います。
- ✿元気にすごせてよかったです。



換気と加湿がたいせつです

冬の寒くて乾いた環境では、空気中のウイルスが増えやすくなります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの病気を予防するために、部屋の空気を入れ替え、加湿を心がけましょう。寒くても、1時間に1回は部屋の空気を入れ替えましょう。

換気をしないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



頭痛がする



嫌な匂いがする



鼻がむずむずする



おうちの方へ

お仕事先や緊急連絡先の変更はありませんか

体調不良・けがなどで、おうちの方の仕事場へ連絡をする際、仕事先が変更になっておられ、連絡がつかず困ることがあります。特に3学期は発熱での早退も増えると予想されます。また、大けがで緊急を要する場合がありますので、かならず連絡がつくようお願いいたします。なお、仕事先や連絡先の変更は、連絡帳などでお知らせください。



生理用品の配付について

寝屋川市より、新型コロナウイルス感染症にかかる支援として月経用品の提供がありました。今学期中に5・6年生の女子児童に配付します。4年生以上の女子児童には、体重測定などの機会に月経について指導を行い、必要があれば保健室に取りに来るように伝えていきます。