

# ほけんだより 1月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年1月7日発行

## 今月の保健目標 寒さに負けない 体をつくろう



あけましておめでとうございます！  
冬休みはどんな思い出ができましたか？  
これからさらに寒くなります。寒さに負  
けず、健康に過ごすためにはどうしたら  
よいのか、考えてみましょう。

### 今年も一年、 元気に過ごしましょう！

新しい年が始まりました。今年とはどんな年になるか、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。  
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日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 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

### 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期です。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



③泡や汚れをしっかり洗い流す



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



### 昔遊びでバランスよく 体を動かそう

好きな遊びといえば、ゲーム？  
ゲームがまだこの世になかった時代、子どもはいろんな遊びを楽しんでいました。たとえば、かくれんぼ、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとびなど…  
これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力が付き、運動能力が高まります。みんなで楽しんでみませんか。

### 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

- 換気** 2か所開けて、空気を流そう
- 鼻呼吸** 鼻呼吸できるときはマスクをしようね。
- 保湿** 水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を。
- 歯みがき** お口の中のケアで感染リスクが10分の1！