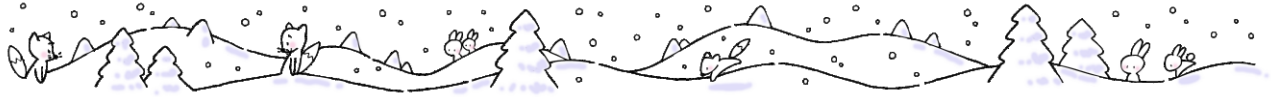


ほけんだより



令和4年1月11日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行
新しい年が始まりました。今年もお子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるように指導してまいります。よろしくお願いいたします。



1月の保健目標

「かぜを予防しよう」



今年も1年間、健康に過ごすために

① 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる。



② 適度な運動をして体力をつける。



③ 質のよい睡眠を十分にとる。



④ 感染対策を心掛ける（手洗い・マスク・換気など）。



⑤ 上手にストレスを解消する。



寒い冬を乗り切るために

1月に入り、連日寒い日が続いています。「冷えは万病のもと」と言われるほど、体を冷やすことは健康によくないとされています。

寒さ対策は暖房器具に頼りがちですが、その場の気温に合わせて服装を調節できるように、お子さんの服装選びを手伝ってあげてください。

下着を着る。

下着を着ると、着ない場合と比べて2度の差が出ると言われています。体温を逃さず、温かい空気を溜めてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。

また、下着をズボンの中にしまわずに、出しているお子さんが多くいます。おなか冷える原因にもなりますので、下着は中にしまうようお声掛けください。

上手に重ね着する。

厚手の長袖に空気を溜めるセーター、風を通しにくいジャンパーと、素材を生かした重ね着を。

「3つの首」を温める。

「首・手首・足首」を温めると、効率的に体温が上がります。

※ 湿度が上がると体感温度も上がると言われています。湿度50～60%を保てるように、加湿器などを活用しましょう。

冬休み明け健康調査へのご協力をお願いします

3学期もお子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるように、冬休み明け健康調査を行います。

2学期と同様に、グーグルフォームにて入力していただきます。

詳細は、1月11日（火）配信の学校メールをご確認ください。

健康上お知らせしておきたいことがない場合でも、必ず回答をお願いします。

兄弟がいる場合はお子さん1人につき1回ずつ回答してください。

1月14日（金）までに回答をお願いします。

歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーについて

2学期終業式の日にお子さんに配付しました、「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を回収しています。

まだ提出していないお子さんがいましたら、学校に提出するようお声掛けください。

