



ほけんだより

令和6年1月号

新和小学校 保健室

児童数

両面印刷

1月

げんきいちばん



れいわ ねん はじ ことし えがお たの す
令和6年が始まりました。今年も笑顔で楽しく過ごしていきましょう。

ほんねん ねが
本年もよろしく願いいたします。



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

ふゆ げんき
「冬を元気にすごそう！」

かんせんしょう よぼう てあら たいせつ
感染症を予防するためには、手洗いが大切です。

でも、みず て あら て つめ あら
でも、水で手を洗うと、手が冷たくなってしまいますので、洗いたくない...そこで、て ひ て あら ほうほう しょうかい
手で冷やさない手洗いの方法をご紹介します。



せいけつ
「清潔なハンカチで、
しっかりと手をふく」こと です!

て て つ すいぶん じょうはつ
手をぬれたままにしておくと、手に付いている水分が蒸発するとき、て たいおん さ て つめ
きの、手の体温を下げて、手がどんどん冷たくなっていきます。

すいぶん て つめ
ハンカチで水分をしっかりふけば、手が冷たくなっていくことをふ
せげます。

がっき しんたいけいそく
3学期 身体計測

1/12(金)もちの木・1・2年生

1/15(月)3~6年生

たいいくぎ ようい ねが
* 体育着の用意をお願いします。

あたま うえ うし ぶぶん かみ
* 頭の上や後ろではない部分で髪を
むす ねが
結ぶようお願いします。

はなこきゅう こきゅう 鼻呼吸で呼吸をしよう

マスクをしていると、マスクの中でなか くち あ くち こきゅう 口が開いて、「口呼吸」になってしまいます。
があります。みなさんはどうですか？

くち こきゅう
「口呼吸」 

ほこり さいきん 細菌、ウイルスなどが、のどの
ねんまく ちよくせつ えんしょう お たいちよう
粘膜に直接付いて炎症を起こし、体調
をくずすことがあります。




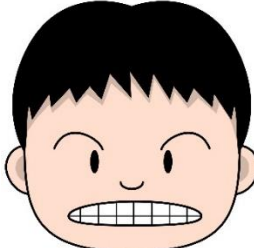
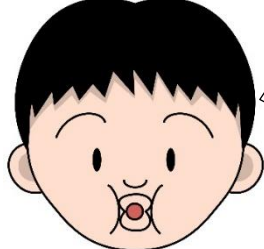

はな こきゅう
「鼻呼吸」 

はな なか ねんえき け さいきん
鼻の中の粘液や毛が、細菌やウイル
いぶつ と のぞ
ス、異物を取り除いてくれるので、きれいな
くうき からだ い
な空気を体に入れることができます。



「あいうべ」たいそう やってみよう

くち と はなこきゅう くち きんにく うご
口を閉じて、鼻呼吸をするには、口のまわりの筋肉をしっかりと動かせるように
しておくことが大切です。「あいうべ」たいそうで、くち きんにく
口のまわりの筋肉をきたえ
ましょう。

	<p>あー (たてに<small>おお</small>大きく)</p>		<p>いー (よこに<small>おお</small>大きく)</p>
	<p>うー (たこの<small>くち</small>口！)</p>		<p>べー (べろを<small>した</small>下に<small>おも</small>思い きり出<small>だ</small>す)</p>