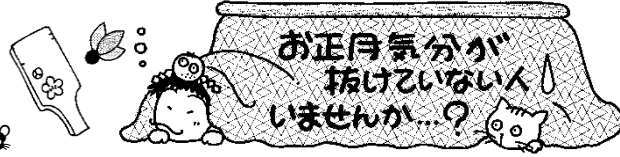


ほけんだより 1月

令和2年 1月
一丘小学校 ほけんしつ



あけましておめでとうございます。

令和2年「ねずみ年」がスタートしました。

みなさん、冬休みはどのように過ごしていましたか？かぜやインフルエンザにかかってしまったという人も、いるかもしれませんね…。いよいよ3学期がスタートします。

まずは、お休みモードから学校モードに切り替えて、生活リズムを取り戻しましょう！

1月に入って、寒さも厳しくなってきました。いろいろな感染症にも、これからさらに注意が必要です。引き続き、手洗いやうがいをしっかりと、元気に過ごしましょう！

今年も1年 みんなが元気でけんこうに過ごせるように祈っています😊♡

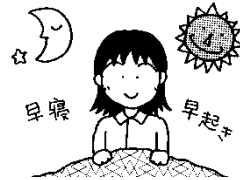


今年も… はやね・はや起き・あさごはん！！



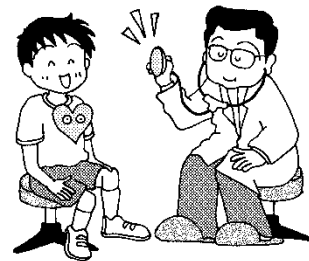
冬休みの間、規則正しく生活することができましたか？振り返ってみましょう。

規則正しい生活をする事で、病気を寄せ付けない、じょうぶなからだをつくり、病気とたたかう力を強くします。
はやね・はや起き・あさごはんをいつも心がけましょう！



1月の保健行事予定

- 1/9 (木)～1/16 (木) 2計測 (身長・体重) 全学年
- 1/10 (金) 持久走前検診 1. 2. 3. 4年生
- 1/14 (火) 持久走前検診 5. 6年生



保護者のみなさまへ

2計測・持久走前検診が終了しましたら、「からだの発育」をお返しします。
“2計測の結果” “持久走前検診の結果” “マラソン大会に参加 不参加”の3ヶ所をご確認いただき、記入・押印のうえ、再度学校へ提出していただきますよう、お願いいたします。

マラソンの練習がはじまります

寒さで身体もかたくなっています！
念入りに準備運動をしよう！

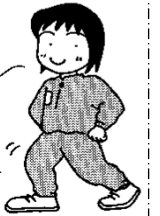
2月5日(水) 持久走大会が行われます。

大会に向けて、朝や休み時間など、みんなたくさん練習しますね。

走る前のけんこうチェックや、走る前後の準備運動・整理体操をしっかりと行い、コンディションをばっちり整えて、練習に取り組みましょう！

ぜんそくがでてきた人や、走っている最中にいつもと違う苦しさを感したら、一旦走るのをやめて、休けいをとるようにしましょうね😊

自己ベストタイムを目指して、無理はせずに自分のペースで頑張りましょう！

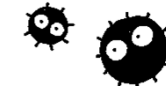


“マスク”ほんとうに予防できる…？

感染症予防アイテムのマスク。ですが、実はインフルエンザのウイルスなどは、マスクを通り抜けてしまうくらいの小ささなのです…。では、どうしてマスクでも予防ができるのでしょうか？

- ◎ せきやくしゃみで出る、鼻水やだ液(ひまつ)を飛び散らさない
- ◎ 自分がかく息の湿気で、のどや鼻がうるおう(ウイルスは乾燥した所が大好き)

マスクのつけ方、合っていますか？



鼻を出してつけている人をよく見かけます。

大活躍のマスクですが、みんなのそのつけ方は正しいですか…？

- ◎ マスクの上下を確認し、針金を上にして鼻の形に合わせる
 - ◎ 鼻・口・あごをしっかりとおおう
- 正しく使おう！！

みかんを食べたら手が黄色く…？！

冬においしい“みかん”。みんなもたくさん食べましたか？

でも、たくさん食べていたら、「手が黄色くなった?!」なんて経験はありませんか？これは“柑皮症”と言って、みかんに含まれるカロテンの取りすぎが原因。みかん以外にも、ニンジンやカボチャなどを食べすぎても起こるようです。量を減らせば自然に治ってきますが、「食べすぎだよ。」という、からだからのサインだと思ってくださいね。

