



令和6年度 1月号
 世田谷区立千歳台小学校
 校長 寺村 尚彦
 養護教諭 村瀬 智美

☆1月のほけんもくひょう☆ **ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう**

新しい1年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』ということわざがありますが、これは『物事を始めるには、まずは計画をしっかりと立てることが大事』という意味です。今年はどうのような一年にしたいですか？何か目標を立てて一歩一歩着実に進んでいけるとよいですね。感染症対策をしっかりと、笑顔あふれる一年にしましょう。

今年も一年、**元氣**にすごそう



心も体も元氣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する。
- 適度な運動をして体力をつける。
- 夜はぐっすり眠る。
- 早寝早起きをする。
- 感染症予防に心がける。
- 上手にストレスを解消する。
- 疲れたと感じたら、早めに休む。



外遊びをしよう

寒い季節ですが、適度に外遊びをすることが大切です。外遊びをすると、こんなよいことがあります。

- 体力がつく。
- 夜、ぐっすり眠れる。
- 生活習慣病の予防になる。
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる。



みなさんは、どんな遊びが好きですか？休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう。

裏もあります。

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します。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目や鼻、口などを触ると、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予防になります。

●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石けんをしっかりと泡立てる



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



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



ウイルスはあちこちに...



だから手洗いが大切



手を洗ったら
すぐにふこう