

ほけんだより



舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年1月10日 発行

あけましておめでとうございます。2024年になりました！今年もよろしくお願
いします。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコ
ツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要で
す。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしていきましょう。みなさんの毎日
が、元気で充実した日々になるように応援しています！

一歩一歩の
積み重ねが
大事だよ



3回目の「リズムある生活」が始まります！

1月11日(木)～1月17日(水)

お正月気分から
抜け出そう



短かった冬休みですが、楽しいイベントが盛りだくさんでしたね。夜遅くまで起きて
いたり、テレビ・ゲームなどをたくさんしていた人もいないのでしょうか。今日
から3学期が始まります。学校の生活リズムを早く取り戻していきましょう。そして、
今年度最後の「リズムある生活」が明日から始まります。1学期より2学期、2学期より
3学期と前回の自分より少しでも良い生活リズムが送れるといいですね。また、保護者の方にもお世話
をおかけしますが、ご協力していただけるよう、よろしくお願いいたします。本日、点検表などを持
ち帰っています。

「冬休みモード」から切りかえ！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』と
いうパターンが多くみられます。まずは夜ふかし
をせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえ
ば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べて
くると、エネルギー不足になりやすいですよ！



からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外
遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要
としますから、夜には自然にねむくなります。



朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロイ
ルスが流行しやすい季節です。また、
新型コロナウイルス感染症もまだ続
いています。目が覚めたときにだる
さや熱はありませんか？ 朝、自分
の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹
の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

1月の保健行事

11日(木)～17日(水) いきいき週間
12日(金) 身体測定 4～6年生・海の子
15日(月) 身体測定 1～3年生



寒くても換気しよう



寒くなってくると、暖まった空気を逃がしたくないからといって、ついつい窓を閉め切りがちに…。しかし、暖まった空気には注意が必要です。1時間閉め切った教室の空気は、目に見えないけれど、かぜのウイルスやほこり、私たちの呼吸(二酸化炭素)などで汚れています。空気を入れ替えることは、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスの予防にも大切なことです。授業中も教室の上の窓を常に開けておき、また、毎授業終了後には5分間程、窓を開けて換気をしましょう！

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。

湿度のめやす: 50%



各学級に1台加湿器を設置しています。加湿器を活用し、乾燥をふせぎましょう！