

1月 ほけんだより

令和3年1月15日 No.11

尾道市立高見小学校

保健室

あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がずに一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。厳しい寒さが続く冬を健康に乗り切るために、感染症対策や規則正しい生活をコツコツ積み重ねていきましょう。

今年もみんなが元気いっぱい学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。



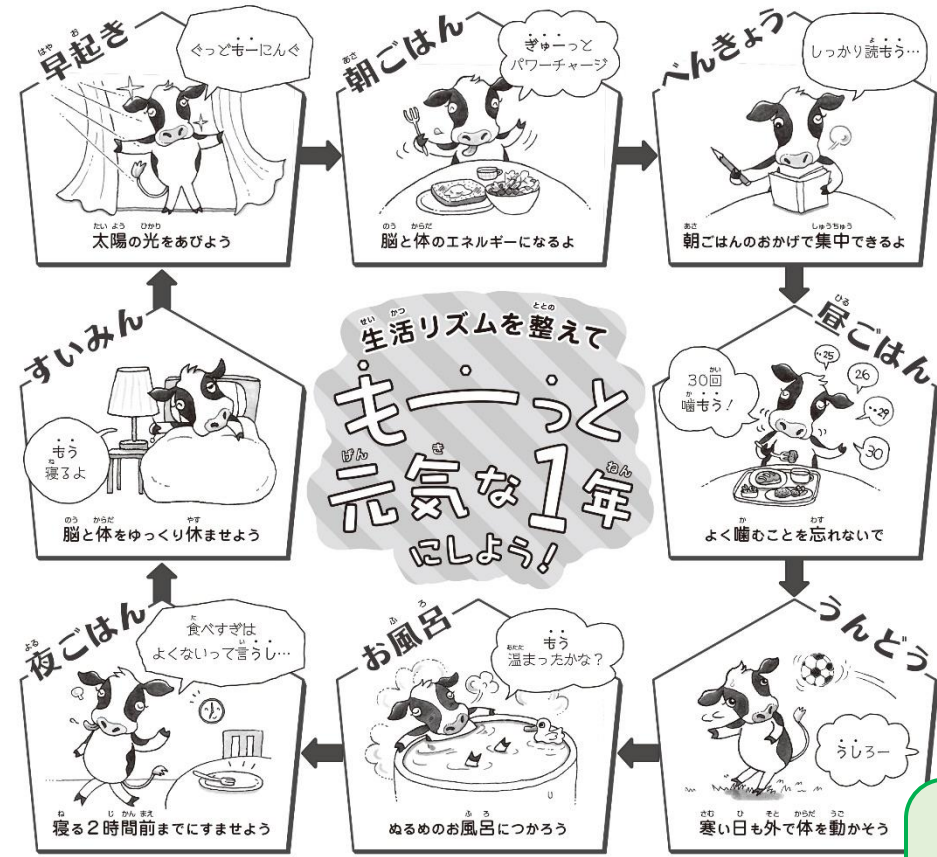
その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

- ① みんなの吐く息で二酸化炭素がたまり、眠くなったり気分が悪くなったりします。
- ② 空気中に細菌やウイルスがたまって、それらが体の中に入ると病気になる危険が高くなります！
- ③ ホコリやダニ・カビが増えてしまうとアレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでいるかも...

みんなで協力して
空気を入れかえよう！



くちなかを清潔にして
おくことは、感染症
予防に効果的と言
われています。

今年最後の生活リズムチェックが始まります！

11月の結果

1週間自分の目標を達成できた人の割合 (%)

学年	起きる時間	寝る時間	朝食をとる	歯みがき(3回)
1年生	47.0	47.0	94.1	47.0
2年生	46.6	33.3	100	46.6
3年生	57.8	47.3	94.7	68.4
4年生	65.2	78.2	100	78.2
5年生	12.5	25.0	100	50.0
6年生	66.6	66.6	100	86.6
全体の平均	49.3	49.6	98.1	62.8

- ① 低学年は9時まで、高学年は9時30分までに寝ましょう。
- ② 朝は家の人に起こしてもらうのではなく、自分で起きましょう。
- ③ 朝ごはんは栄養のバランスを考えて、色々なものを食べましょう。
- ④ テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンを見たり使ったりする時間は、合わせて1時間半までにしましょう。
- ⑤ 休みの日も食後の歯磨きを忘れないようにしましょう。

この5つが
ポイントです。