

# ほけんだより 1月

令和8年1月7日  
一宮市立大和西小学校

1月の保健目標

しつない  
室内の換気に注意しよう



## 換気しないと、こんなことに！？



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！



換気をして、ウイルスを  
おいでそう！



## 生活リズムをととのえましょう！

休み中、夜おそくまで起きていたり室内でゴロゴロしていたりして、生活リズムがくずれていた人はいませんか？学校のある生活リズムを早く取り戻すようにしましょう。



1日の元気のもとになる朝食を  
必ず食べる



学校に行く前にトイレに  
行く時間を  
確保する



外で元気に  
遊ぶ



おやつは  
時間と量を  
決めて食べる



夜は早めに布団に入り、  
寝る準備をする

1・2年生は9時  
3年生は9時30分  
4～6年生は10時を  
目標にしましょう。

※ 1/7 (水) ~12 (月) は、生活ふりかえり週間です。

カードを見てチェックをして、学校のある生活リズムに早くもどしましょう。