

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

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

しつない かんき ちゅうい
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

さむくても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!



カゼの
80~90%は
ウイルスが原因
です

かんき
換気をして、ウイルスを
おいだそう!



生活リズムをととのえましょう!

ふゆやす ちゅう よる 冬休み中、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。

いち げんき
1日の元気のもとになる朝食を
かならず食べる



がっこう い まえ
学校に行く前にトイレに
行く時間を
確保する



そと げんき
外で元気に
あそぶ遊ぶ



おやつは
じかん りょう
時間と量を
きめて食べる



よる はや ふとん はい
夜は早めに布団に入り、
ね じゅんび
寝る準備をする



※ 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きましょう。

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。