

# ほけんだより



令和7年1月  
一宮市立今伊勢小学校



## 1月の保健のめあて てあらい・うがいをしよう

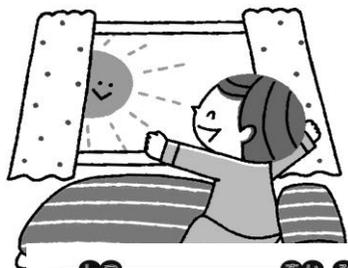
今伊勢小学校では12月にインフルエンザが大流行しました。みなさんの中にもかかった人や家族や友だちがかかったという人もいると思います。健康にすごすために自分のできる予防法を行っていきましょう。今年一年が健康な一年になりますように。

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

### 元気にカラダをうごかそう!



### 体内時計をリセット!



冬休み中はお手休いやなわとび、好きなスポーツなどで体を動かすことができましたか。寒くてなかなか体を動かせなかったり、おいしいものを食べすぎてしまったり、ということはありませんか。

3学期が始まりました。体を動かす習慣を取り戻していきましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムはできていますか。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びていますか。太陽の光を浴びることで脳が刺激されて体内時計がリセットされます。そして体も活動スタートとなります。朝ごはんを食べて、気持ちの良いスタートになるとよいですね。

### 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



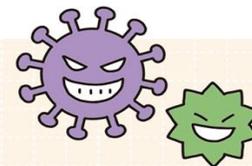
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

## 感染症に

## かからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいないに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



### 寒くなると「冬の事故」にご用心



道路に雪や氷があるとすべりやすいので、足元に気をつけて歩きましょう。登下校のとき、なれた通学路でも注意してください。また、寒いときにポケットに手を入れたまま歩いていると転んだ時に大けがのもとです。手袋を使うようにしてください。けがが予防になります。

※ ほけんだよりは、保健指導の一環として全児童に配付しています。