

ほけんだより 1月

令和7年度
朝日東小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2026年がスタートしました。「今年は〇〇をしよう！」そんな目標に向かって進むためには「健康な心」と「健康なからだ」がかかせません。今年もみなさんが大きなけがや事故、病気がなく、元気に過ごせることを願っています。

寒さがきびしくなると… 冬の事故にご用心!



年が明け、寒さがいっそうきびしくなってきました。雪が降ったり、氷がはったり、冬ならではの風景がみられるかもしれません。そのような中で心配になるのが、「冬の事故」です。雪が降る日は、見通しが悪くなり、車や自転車の運転が難しくなります。いつもより、車や自転車の動きに気をつける必要があります。また、道路に雪が積もったり、氷がはったりしていると、滑って転びやすくなります。歩きなれた通学路でも、十分に注意して歩いてください。

1月の保健目標

こまめに手洗いをし、
かぜを予防しよう!

一宮市内では、10月からインフルエンザウイルスに感染する人が増えています。

寒くなり、空気が乾燥しているときは、ウイルスは活発になります。インフルエンザウイルスなどの感染症に自分が「かからない」、周りの人に「うつさない」ために、右の6つのことを心がけましょう。



感染症に

かからない! うつさない!!

- ☐ 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)
- ☐ 石けんでいねいに手を洗う
- ☐ 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



なわとびで免疫力アップ!

12月からなわとび週間が始まりました。みなさんが一生懸命に練習しているなわとびには、楽しさや失敗したときのくやしさだけでなく、からだに良い効果がたくさんあります。



なわとびは、全身の筋肉を使う全身運動です。また、多くの酸素を使う有酸素運動でもあります。続けると心臓・肺・筋肉などが丈夫になり、免疫力が高まると言われています。寒い冬も、なわとびで楽しく元気に過ごせると良いですね。

身体測定があります

身体測定では、成長のようすだけではなく、病気がわかることもあります。正しく測定をするために、次のことに注意してください。

- ① 体操服を持ってくる。
※測定時は**半そで・半ズボン**です。
- ② かみの毛を頭の上や後ろでむすばない。



	2限	3限	4限
1月14日(水)	1の2		1の1
1月15日(木)	2の1	2の2	
1月16日(金)		3の1	3の2
1月20日(火)	4の2		4の1
1月22日(木)	5の1		5の2
1月23日(金)	6の2		6の1

※特別支援学級はこの期間の朝の時間帯に実施します。



「お口ポカン」になっていませんか？

気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？ 口を開けたままにしていると、口の中が乾いて細菌やウイルスなどが入りやすくなるため、むし歯や感染症などの病気にかかりやすくなります。「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。



「お口ポカン」になる主な原因

やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまずに飲みこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。筋肉が弱くなると、意識をしないと口が閉じられなくなり、口が開いたままになることが多くなります。

☆口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう☆

「あー」と、大きく口を開く。



「いー」と、大きく口を横に広げる。



「べー」と、舌をあご先までのばす。



「うー」と、口びるを前につき出す。



1日30回
やってみよう！

