

# ほけんだより

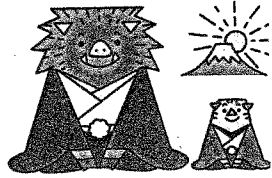
平成31年 1月 8日 (火)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

## 今年もよろしくお祈りします



新しい年がスタートしました。これから、1年のうちで最も寒くなり、空気も乾燥して、風邪やインフルエンザが流行する時期を迎えます。手洗いうがいをしっかりと、予防しましょう。また、「体調が悪いな」と感じたら無理をせず早めに休みましょう。

## 寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎと運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



緊張自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

### 1月の保健行事

1月 9日 (水) 発育測定5・6年

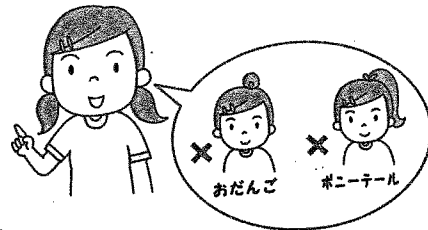
1月10日 (木) 発育測定3・4年

1月11日 (金) 発育測定1・2年

★体育着を忘れずに持ってきてましょう。

★頭のとっぺんにゴムやピンがこない髪型にしてください。

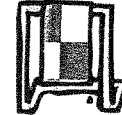
★計測後に「健康カード」を返却します。身長体重の増減を確認し、押印の上御提出ください。(6年生は提出不要です。)



## カラカラをうるうるに…。乾燥対策をしましょう

冬は空気がかんそうします。かぜやインフルエンザのウイルスは、乾燥しているところで増えます。また、のどが乾燥するとかぜをひきやすくなります。次のことに気をつけて、のどを乾燥から守りましょう。

部屋のカラカラには、加湿器やぬれタオルを使いましょう。



のどのカラカラには

マスク、うがい、そして水分補給をしましょう。



のどがうるおうとウイルスを体の外に出すせん毛の働きがよくなります。

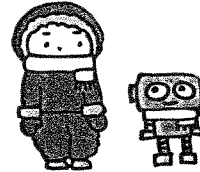
あたたかく!

## 冬の服装チェック

動きやすく!

重ね着は、

動きやすさも大事です。



分厚い服を何枚も着るよりも、下着を着て重ね着にした方が、動きやすく暖かいです。動きやすさも考えて着る服を選びましょう。

ポケットに

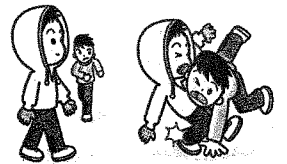
手を入れてませんか?



転んだ時に大きなけがになることもあります。寒い時は手袋をしましょう。

フードを

かぶっていませんか?



フードをかぶると、周りの様子が分かりにくく危険です。

★マフラー、耳あて、帽子などは、じゃまにならない範囲で使いましょう。