

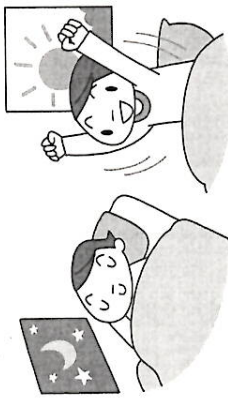
ほけんだより

令和3年1月
一宮市立小信中西小学校
保健室

3学期も元気にすごしましょう

冬休みはどのようなすごしましたか？
今年の冬休みは、新型コロナウイルスが流行で、家で過ごすことが多かったのではな
いでしょうか。ねる時間や起きる時間がおそくなり、
不規則な生活を送ってしまった人はいませんか。
冬休み中に生活がみだれてしまった人は、早く
規則正しい生活リズムを取りもとめてください。

お正月気分がさよならするには
やっぱり早寝・早起き！



新しい年がはじまりましたが、今年はどんな年
にしたいですか？ 何かしらの目標をもって今年
1年をすごしたいものです。
まずは、1年を健康にすごせるよう、健康目標を
立てて、がんばってみましょう。

さあ、どんな目標にしますか？



あさごはん を食べる 	けがに注意 する 	まいにち歯 をみがく 	しせいに気 をつける 	てあらひ うがいをする
おそくまで 起きていない 	めを大切に する 	できるだけ 好ききらいを しない 	ともだちと なかよくする 	うんとうを する

かぜ。インフルエンザの季節です

3学期の始まりとともに、かぜやインフルエンザの流行も始まります。
こんな生活をしていると、ウイルスのターゲットになるかもしれません。

ターゲット：食事

好ききらいが
たくさんある...

ターゲット：運動

寒い、
めんどくさい...

ターゲット：睡眠

夜ふがで寝不足がみ...



かぜ、インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とすることで、たたかう力を高められるのです。
もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切です！

おぼえて おこう 体温の測り方

体温計を上手に使用しないと、正しい体温が測れません。正しい測り方を
おぼえておきましょう。また、汗をかいているときはふき取り、測っている間
は動かないよう
にしましょう。



朝の体温をはかったら、「学校にメールしてね」とみなさんからも声をかけ
ましょう。