

# すこやか 1月

令和5年1月10日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。みなさんどんな冬休みを過ごしましたか？楽しかった冬休みはあっという間でしたね。今日から3学期です。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあっという間です。寒さが厳しくなっているので、体を冷やさないように体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

## 1月の保健目標

- <保>手洗い・うがいをこまめにしよう
- <歯>歯ごたえのあるものを食べよう
- <食>給食をのこさず食べよう

## 1月の予定

- 12日(木) 身体測定(全学年)
- 17日(火) 第2回学校保健委員会

### こまめな水分補給でかぜ予防

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。あせもかかないので、必要ないと思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。体が水分不足でかわいてしまうと、かぜをひきやすくなります。冬も水分補給を忘れず、しっかりかぜ予防をしましょう。



## 学校保健委員会があります

- 日時 令和5年1月17日(火) 午後1時35分~午後3時15分  
(受付 午後1時25分~)  
※3・4年生の児童が参加します。
- 場所 プレイルーム
- 内容 「カルビー・スナックスクール」 カルビー株式会社



参加される保護者の方は、受付で「新型コロナウイルス感染症に係る健康観察用紙」を御提出ください。マスクの着用、スリッパの御用意をお願いします。

## 3学期も感染予防をしよう

みなさん、昨年感染予防をしっかりとがんばってくれましたね。今年も、手洗い、アルコール消毒、マスク、換気など、予防を続けていきましょう。

### ★感染予防のポイント



体調が悪いときは  
ゆっくり休みましょう！  
無理をしないことが大切です。体調がおかしいと思うことがあればゆっくり休んでください。

手洗い、マスクで  
感染予防をしましょう！  
予防の基本は手洗いです。寒くてもいねいに手洗いをしてください。場面に応じて適切にマスクを着脱しましょう。



規則正しい生活で  
元気な体をつくりましょう！  
十分なすいみん、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。



丈夫な体をつくるのは

## 寒くても換気しよう

換気をししないと...

感染症にかかりやすくなる  
ウイルスが空気中にただよってままになり、かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



換気のポイントは  
“空気の流れ”



短時間でもいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう