

あけましておめでとうございます。おめでとうという言葉には、「新しい芽が出る」という意味があるそうです。コロナ禍の中で初めての冬ですが、また気持ちを新たに、前を向いて元気に健康に過ごしてほしいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

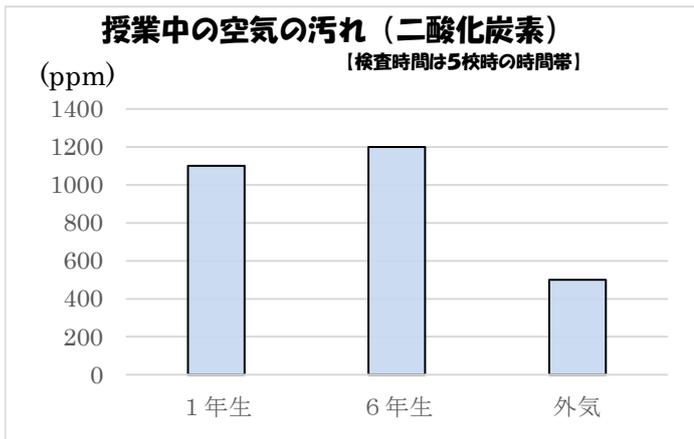
1月の保健行事

- ・13日（水）身体測定 1・2年
- ・14日（木）身体測定 5・6年、仲よし
- ・15日（金）身体測定 3・4年



* 教室内の空気の汚れは・・・

学校では、学校薬剤師による空気検査（二酸化炭素濃度測定等）を毎年2回行っています。教室内の空気検査1回目は8月末に行いましたが、下のグラフは、検査を行った2教室の授業中の二酸化炭素濃度です。



換気の基準・・・

二酸化炭素は1500PPM以下であることが望ましい。

1年生の教室では1100ppm、6年生の教室では1200ppmでした。2教室とも基準の1500ppm以下でした。

次回は2月に行います。

教室内の空気の入れ替えをしないと児童の呼吸によって教室の二酸化炭素の量が増え、集中力がなくなったり、頭が痛くなったりします。冬は特に寒いので窓を閉め切ってしまうと、空気がこもりがちになります。かぜや感染症予防のためにも、こまめに換気をして空気の入れ換えをすることが大切です。



教室の窓をあけて空気の入れ替え

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標:かぜやインフルエンザを予防しよう

～ おうちのひと
 一緒によみましょう ～

早起き
 ぐっどモーにんぐ
 たいよう ひかり
 太陽の光をあびよう

朝ごはん
 ぎゅーっと
 パワーチャージ
 のう からだ
 脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう
 しっかり読もう…
 あさ
 朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん
 もう
 寝るよ
 のう からだ やす
 脳と体をゆっくり休ませよう

せい かつ
 生活リズムを整えて
もう一年
 げん き
元気な1年
 にしよう!

昼ごはん
 30回
 噛もう!
 25 26 27 28 29 30
 よく噛むことを忘れないで

夜ごはん
 食べすぎは
 よくないって言うし…
 ね
 寝る2時間前までにすませよう

お風呂
 もう
 温まったかな?
 ぬるめのお風呂につかろう

うんどう
 うしろー
 さむ ひ そと からだ うご
 寒い日も外で体を動かそう

カゼの季節になりました

*かぜにかからないために・・・



- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 運動をして、よく寝る
- 部屋の乾燥に注意!
- 人混みを避ける

さむ つづ
寒さも続き、
 あさ お
朝なかなか起きられないあなた!

まえ ひ よる なんじ ね
前の日の夜、何時に寝ましたか?
 ね まえ
寝る前までどのように
 す
過ごしていましたか?

まえ ひ す かた か
前の日の過ごし方から変えてみよう!