

# ほけんだより 1月

下東条小学校 ほけんしつ 2025.1



あけましておめでとうございます。2025年、新しい年が始まりました。今年もよろしくおねがいします。

みなさんは今年の目標を考えましたか？ぜひ、健康についての目標も作ってほしいと思います。「30分早くねる」「朝ごはんはパン1枚だけでも毎日食べる」などできそうな目標を考え、つづけて取り組んでみてください。

1月9日(木)～1月15日(水)の7日間

## 下東条小 生活いきいきてんけん表

☆「冬休みモード」から「学校モード」へ☆

よいスタートができるように、自分の生活を見直してみましよう。

## かんき 換気をしよう!

教室の空気を入れかえたいと思います。どのドア、まどを開けたら、よく換気できるでしょうか?

- A ドア 1かしよ
- B まど 2かしよ
- C 下がわ まど、ドア
- D 対角線 まど、ドア

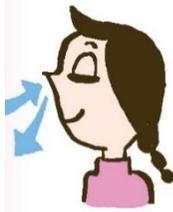
正解は、「D」です。ななめに開けることで、教室全体の空気を



- ☆30分に1回はドア、まどを全開にしましょう
- ☆特に、感染症がはやっているときはつねに換気しましょう

## はな こきゅう 鼻で呼吸していますか?

### 鼻呼吸の場合

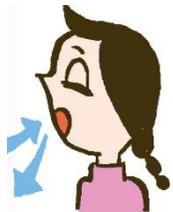


鼻には、吸いこんだ空気を適度な温度や湿度にしたり、バイキン・ウイルスやホコリなどの異物を取りのぞいたりします。

さらに、口を閉じていると唾液がかわきにくくなりますし、唾液が多いとむしろキンがふえにくくなります。



### 口呼吸の場合



かんそうした冷たい空気やバイキン・ウイルスなどが直接、体の中に入る。かぜやウイルスにもかかりやすくなります。

## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」= 体の中の水分が足りない状態です。

たくさん汗をかく夏は、脱水になりやすいイメージがあると思います。夏の間は運動会練習や、体育の授業中に、積極的に水分をとっている姿が多くみられました。ただ、最近はどうでしょう。水分をしっかりとっていますか?



んー。そう言われたら冬場は水分をとっていないけど、冬は大丈夫でしょ?

そりゃな。外で遊んだ後も、のどかわかないし。

いやいや、冬も脱水に注意ですよ!

少なくとも2時間に1回、コップ1ぱいを飲むようにしましょう!

## 着雪 凍結



うわ～雪だ! うれしい～!

道路もこおっている! スケートだ!



いったー! すべった!

去年はあたたかい冬だったけど、今年はしっかりさむい冬になるよ。下東条小学校の校区は、小野の中でも特にさむくて雪がふったり道路がこおったりするから気を付けてね!

### 1. さむさ対策



- ☆重ね着をして空気の層をつくる。
- ☆外に行くときは、手ぶくろ、上着をきてからでかける。
- ☆部屋の中でもくつ下をはいて、しもやけをふせぐ。
- ☆外で元気に遊んで、体をあたためる。

### 2. こけない・けがしない対策



～こけにくい歩き方～  
1歩をふみだす距離は短く足のうら全体に体重をかけゆっくりと!

- ☆ポケットから手を出して歩こう。こけたときに手が出ずに顔や膝を地面に打つと危険です。
- ☆スマホなどを見ながら歩くのは、やめましょう。
- ☆グレーチング(道路のアミアミのふた)はすべりやすいので、とくに気を付けよう。