



# ほけんだより



1月

富吉小学校

保健室

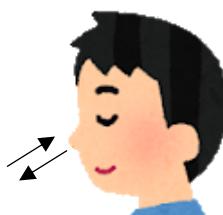
令和7年1月10日

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい1年が始まるにあたって健康に過ごすための目標をなにか考えてみませんか。たとえば「夜は10時までに寝る」「毎日、朝ごはんを食べる」「毎日、からだを動かす」「1週間に1日はスマホを使わない日にする」などです。目標をノートに書き出したり、かべに貼ったりするのもいいですね。

## くち お口ポカン してない…？

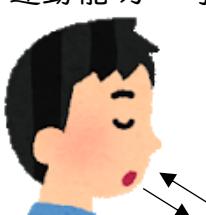
### はなこきゅう 鼻呼吸

- ・歯ならびがととのいやすい
- ・筋肉をよく使う
- ・病気になりにくい
- ・アレルギーが出にくく



### くちこきゅう 口呼吸

- ・歯ならびがくずれやすい
- ↓  
むし歯・歯肉炎
- ・いびきをかきやすい
- ・運動能力・学力↓



口の周りの筋肉が弱くなっている  
「口呼吸」になっているサイン！

口が開いていることに気付いたら  
口を閉じましょう。

小学生はたくさんの歯が  
生え変わる時期です。  
呼吸の仕方を変えるだけでこんなに  
良いことがあるよ！やってみてね！



## たいそう あいうべ体操 で口周りをきたえよう！



「あ～」

口を大きく開く



「い～」

口を横に広げる



「う～」

くちびるを前に出す



「べ～」

舌をあご先までのばす

# みんなで Let's 温活♪

私たちの体には、ウイルスや細菌から体を守る仕組み「免疫」というものがあります。免疫が低下するとき病気にかかりやすくなったり、けがが治りにくくなったりします。免疫は36.5~37°Cの環境で活発に働きます。体温が下がってしまうとうまく働いてくれません。免疫力アップのために体温を上げましょう。

## 体を中から温める

お白湯をのむ

50~60°

ゆびのば体操をする

足の指に手の指を  
からませて動かす

## 体を外から温める

腹巻きや

レッグウォーマー  
をつける

お風呂につかる

温活のキーワードは

『ズカンソクネツ』

どんな漢字か分かるかな？調べてみてね！

保護者の方へ

## ● 手洗いできていますか？ ●

冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。インフルエンザA型が大流行していますが、インフルエンザB型の感染も出ています。インフルエンザに加え、新型コロナウィルス感染症やノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。

これらをはじめ、多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことではありませんが、だからこそ『気のゆるみ』が対策の大きな障害になると思われます。下記のポイントを中心に、お子さんだけでなく、ご家族全員での励行・確認をお願いいたします。

- ◎ 帰宅後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ◎ 手首、指と指の間、指と爪の間、手首などの洗い忘れないか
- ◎ 手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか

