



明けましておめでとうございます☆ 今年もよろしくお祈りします！

新しい年になりました。皆さんは、冬休みをどんなふうにご過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだインフルエンザなどの感染症が心配されますので、今年一年も健康にご過ごせるように、保健面についての目標もぜひ立ててみてくださいね。

【1月の保健目標】

うがい・てあらいをがんばろう

感染症に注意！予防するためには…？

かぜなどの感染症を予防するためには、手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスのよい食事など、規則正しい生活が一番です。その中でも、寒い時期に面倒になるのが、「手洗い」です。皆さんは意識をして行えているでしょうか？朝、登校してきた時、休み時間、体育のあと、外から戻ってきたあと、給食の前、昼休みのあと、掃除のあと…など、手を洗う場面はたくさんあります。手洗いをしっかり行って、自分の体を清潔に保ち、感染症にかからないように気をつけましょう。

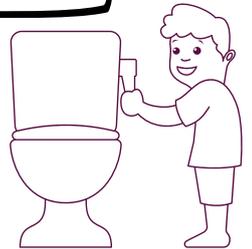


30秒以上かけて、石けんで
ていねいに手を洗おう！

トイレに行ったあとも
必ず手を洗おう！

ハンカチは持ってる？
必ずポケットに入れておこう！

「なほはちつ」も
忘れずに！



1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

① 1月1日 ② 1月7日 ③ 1月10日

答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



どうなる？
爪が長いと

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

今週は、生活チェック週間！

1月6日（火）～9日（金）は「生活チェック週間」です。冬休みに生活が乱れてしまった…という人は、自分の1日の生活をふり返り、生活リズムを正しく整えるようにしましょう。保護者の皆様もご協力をよろしくお願いいたします。

治療には行ったかな？
むし歯のない歯を
目指そう！



治療が
終わったら、
報告書を
提出しましょう！



～保健室のつぶやき～

皆さんにとって、素敵な一年になりますように！

以前も伝えたことがありますが、私の好きな言葉は、「笑う門には福来たる」です。実際に、「笑う」ことで、体の免疫細胞の一種である「ナチュラルキラー（NK）細胞」が活性化して、免疫力が上がる、と言われていています。「笑う」ことで健康にご過ごせるなんて、すばらしいですね！私にとっては毎年の目標になりますが、まずは「健康第一」です。皆さんはどのような年にしたいですか？今年一年も素敵な一年になりますように。児童の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。