

# ほけんだより1月

半田市立岩滑小学校  
令和7年度1月号

## 1月の保健目標 寒さに負けず運動しよう

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、楽しみですね。心も体も元気いっぱいで毎日を過ごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



### 3学期の身体測定について

3学期も身長や体重の測定を行います。日程を確認し、身体測定の日には、髪の毛の結び目が頭の上にこないように気をつけましょう。測定は体操服で行います。今回の測定が終了したら、健康診断カードを持ち帰ります。お家の人と一緒に1年間の成長を振り返りましょう。

	1月8日(水)	9日(木)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
あさ		5-2		のぞみ45組	のぞみ123組
1時間目	4-1		1-1		4-2
2時間目		5-3	3-1		
3時間目	6-1		2-1		3-2
4時間目	6-2	2-2	1-2		5-1

## 教室の換気をしましょう！

1月13日の委員会で保健委員が各教室の窓にきつねのカードを貼りに行きます。窓を開けると、窓を完成させましょう。授業中も対角線上に窓を開け、空気の流れる道を作ってあげましょう。



## 手洗いを見直そう！

本格的に寒い時期になり、感染症が流行しやすくなっています。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## 洗い残しがないように...ポーズで覚えよう！



### 給食準備中のマスクについて

岩滑小では、給食の準備中に全員マスクをつけることになっています。忘れずに毎日持ってきましょう。学校のマスクを使用した場合は、新品のマスクを学校に持たせてください。