

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



一月の保健目標  
外で元気に遊びます

2021年、今年もよろしくお祈いします。

昨年さくねんは新型コロナウィルスしんがたの感染かんせん予防よぼうのために、みなさんとても頑張りがんばました。残念ざんねんながら、感染かんせんはまだおさまことしっていないので、今年もマスク・手洗い・換気・3密をさけながらの生活せいかつになります。

各ご家庭かくかていにおかれましては、感染かんせん予防対策よぼうたいさくにご協力きょうりやくいただきありがとうございます。引き続き、検温等けんおんとうのご協力きょうりやくをお願いします。

## 保健室から、新年の健康メッセージ

ヒントを参考に、下の暗号を解読して、保健室からのメッセージを読み取ろう！

								ぞ
			お	と	う	え	う	
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
う	ざ	よ	ち	ぬ	ち	で		
て	ん	う		き		ん		
い		が						
		つ						



この暗号は、保健室からのお知らせです。

## ヒント

- ① ボール遊びや鬼ごっこなどの外遊びができる場所。
- ② 山に登ること。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ もち米から作る、焼いたり煮たりして食べる食材。
- ⑤ 木などの破片が指先に刺さったときに、それを抜く道具。
- ⑥ 毎朝トイレで出す、体からのお便り。
- ⑦ 数人が長距離をリレー形式で走り、そのタイムを競う陸上競技。
- ⑧ 主に正月に食べる汁物。地方によって食材や味付けが違う。

## 冬のあったか快眠法

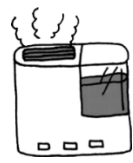
ぬるめのお湯に  
ゆっくりつかる



布団を温かく  
しておく



部屋を  
加湿する



※低温やけどにならないように、湯たんぽや電気毛布は、寝ている間は電源を切ろうね。

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？ じつは、笑顔にはすごい力が秘められていて、笑うことでいろいろな「福」がやってきます。

脳の働きが活発になる！

脳の血流が増えて、集中力や記憶力がアップします。

血行が良くなる！

笑うときは腹式呼吸になるので、酸素を多く取り込み、新陳代謝が活発になります。



今は、感染予防のため大きな声で笑うということも、ちょっとひかえぎみですが楽しいときは笑いましょう。目で相手に伝える「アイコンタクト」という方法もあります。



マスクは、お互いの感染を防ぐためのアイテムです。うつさない、うつらないために、遊びの時も身につけましょう。

ストレス発散になる！

ストレスを減少させ、リラックスさせる効果があり、プラス思考になりやすくなります。

免疫力がアップする！

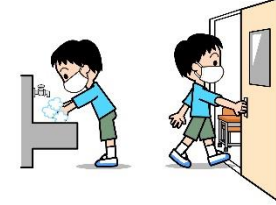
NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高めます。

感染防止のため毎日続けましょう

マスクをつけましょう。サイズを調整し、ひもなども伸びていないか確かめましょう。



水が冷たいですが、石けんをつけて手を洗いましょう。



換気をしましょう。



換気をするため、座席の位置によっては寒く感じるお子さんもいると思います。その場合は上着等を着用させます。