

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

2022年新しい年がスタートしました。笑顔があふれる1年になりますように！
新型コロナウイルス対策も 3年目になります。マスクをはずして「ワッハッハ」と
笑える日が早く来るといいと思います。それまでは、感染防止を続けましょう。

今年のもくひょう 目標カルタ

あ ささ起きて 太陽の光と いあいさつ	け がしたら 水で洗って 応急手当	ま すくをつけて せきエチケットと 感染予防	し よへのとき 栄養バランス 考えて	て あはハチカチ 出番です
お もいやり 相手も自分も 笑顔です	め んえきを 高めるポイント 睡眠時間	で ジタル端末 使う時間に 気を付けて	と んだり はねたり 運動しよう	う んちくん 毎朝チェックの いい習慣

迷路をとおして、秘密のメッセージを見つけよう！

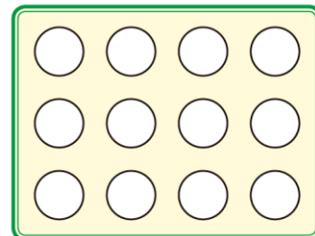
スタート ↓

け	ま	の	す	そ
り	あ	は	く	う
し	だ	ら	た	
く	つ	け	む	
よ				

ゴール ↓



途中で拾った文字を組み合わせて言葉をつくらう



ゴール ← せやひに>へんがけり>あま : ぞん

あなたはシャワー派？、湯ぶね派？シャワーは手軽ですが、寒い冬は湯ぶねに入ることをおすすめします。
日本は火山大国で温泉も多くあり、昔から湯ぶねに入る習慣があります。湯ぶねに入り
体を温めて質の良い睡眠をとりましょう。



湯ぶねにつかるメリット

体が健康になる
湯ぶねにつかると夜ぐっすり
ねむることができ、疲れがと
れます。
体が温めると
傷ついた細胞を
治してくれ体の
免疫を高めます。
そして、温まった
体はじよじよに
体温が下がり、
眠くなり、質の
よい睡眠をとるこ
とができます。

体のよごれがおちる
シャワーではおとせない
毛穴の奥の「よごれ」もおと
せます。

毛穴の中の
よごれは
シャワーでは
おちません。
湯ぶねに
入って体が
温まると、
毛穴が開き、
奥にある
よごれが
おちやす
くなります。



心が健康になる
ストレス解消にな
り心がリラックス
します。

ウイルスなどによる病気にもかかりにくくなります

お風呂に入るときの注意点

- ① 食事をした後は少し休んでから入る
- ② お風呂に入る前と後に水を飲む
- ③ ヒートショックに気をつける
- ④ 37~40℃のお湯に15~20分つかる

食事やスポーツをした
すぐ後は、お風呂
に入らないようにね。



体の調子が悪いとき
も無理して入らない
ようにしましょう。

入浴中は汗がたく
さん出るので、水
分補給が大切です。

服を脱ぐところを
温かくしておこう

寒いところから
温かいところ
行くと、心臓など
が苦しくなること
があります。



熱すぎたり、長く
つかりすぎたりす
ると、のぼせてし
まいます。

少しひたいに汗をか
くくらいの時間で出よう

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染防止のために、教室内はつねに換気をして
しています。エアコンの暖房は、顔の部分は暖かいのですが、足元は冷えます。
また、教室の座席の位置によっても、寒さの感じ方は異なります
ので、下着や靴下の長さ、洋服の重ね着などを工夫して寒さ対策を
しましょう。

