



令和5年1月  
大野幼稚園・小学校  
第9号

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に楽しくすごせましたか？ほとんどの人は、生活リズムをくずさずにすごせたと思いますが、なかには、生活リズムがくずれてしまった人もいないでしょうか？そんな人は、まず、早寝早起きから頑張っていきましょう！

### ★1月の保健目標★

☆寒さに負けない体をつくろう。かぜやインフルエンザの予防をしよう。

#### 3学期発育測定

1月11日(水) 幼稚園、1～3年生  
1月13日(金) 4～6年生



健康のこと、一緒に学んでいこう！



## \*くふうで ふせこう 寒さ本番!\*

いよいよ1年の中で一番寒いころにさしかかります。新型コロナウイルス・インフルエンザなどの「感染症」にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大切です。たとえば、着るもの・身につけるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

- 下着（はだ着）をつける
- かさね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首を温める



他にも、少し長め・あつめのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり…。すぐできる「ちょっとした工夫」でも、思ったよりききめがあります。遊びや運動でからだを動かすなど、ほかの工夫も取り入れながら、寒さに負けずに頑張っていきましょう！

2学期終業式で健康委員会より、「手洗いの大切さ」について発表しました。健康委員会では、2学期の委員会活動で、食パンでできる手洗い実験を行いました。その結果を交えて全校生のみなさんに手洗いの大切さを伝え、正しい手洗いの仕方を紹介しました。

感染症を予防するためには手洗いがとても大切です。冬休み中、みなさんも正しい手洗いで丁寧に手を洗えていたでしょうか？今年の冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行もみられます。マスク、正しい手洗いなどの感染症対策と規則正しい生活で2023年も元気にすごしましょう！

健康委員会のみなさんも少ない練習での発表頑張りましたね。発表おつかれさまでした♪



実験の結果を保健室前に  
掲示しました！  
食パンがどうなったか見  
てみてね。



## 加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわとしみ込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。