

# ほけんだより 1月

令和6年1月  
大野幼稚園・小学校  
第12号

大野小学校でもインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行し、心配な日々が続いていますが、みなさんはしっかり休めていますでしょうか。ゆっくりお風呂に入って体を温める、早く寝るなどして体を休めるとともに、心もリラックスして一日の疲れをしっかりとりましょう！

また、今シーズンのインフルエンザは、異なるタイプのインフルエンザ A型が同時に流行しているようです。一度インフルエンザ A型にかかった人でも、また違うタイプのインフルエンザ A型にかかる人も多いようなので、油断せずに手洗い・うがいやマスクなどの感染対策を続けていきましょう！



## 1月・2月の保健目標

- ・かぜに負けないからだをつくろう。
- ・かぜを予防をしよう。



## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

感染症予防として、換気もとても大切です。  
こまめに換気をしましょう！

## 寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に  
布団を  
あたたためておく



寝る部屋を  
加湿する



お湯に  
ゆっくりつかる



せいけつて、  
汗を吸う素材の  
パジャマを着る



## 3学期の身体測定をしました！

1月10日（水）、11日（木）に身体測定を行いました。夏休み明けから身長がぐん！と伸びている人も多く、みなさんの成長を感じました。しかし、今回の身体測定で肥満度が20%を越えてしまった人も多くみられました。肥満度とは、身長に対して体重のバランスが良いかどうかを見るためのものです。

### ◎肥満度の見方



冬休みは、楽しいイベントが多くおいしいものを食べたり、寒さでなかなか体を動かす事ができなったりと体重が増えやすい時期になります。寒いですが、運動は体の成長にも、免疫力を高めるためにもとても大切です。学校でも、お家でも体を動かすことを意識して3学期を過ごしてみましょう！

食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう！



### お家の方へ

3学期の身体測定の結果を『健康の記録』に記入し、配付しました。3学期は『健康の記録』を回収しませんので、お家で保管をよろしくお願いいたします。

## ストレスをためこんでいませんか？

5年生、6年生でストレスについて学習しました。

不安や悩みなど心に何らかの負荷がかかった状態が続くと、元気がなくなったり、やる気がなくなったりするだけでなく、頭やお腹が痛くなったり、眠れなくなったりと身体面や行動面にも影響を与えることがあります。

ストレスに上手く対処するため、自分に合ったストレス解消法を見つけておくといいですね。

5・6年生の授業で出たストレス解消法の一部を紹介します



### ☆ストレス解消法

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>友達や家族、ペットと遊ぶ</li> <li>絵をかく</li> <li>音楽をきく</li> <li>大声を出す</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>歌う</li> <li>掃除をする</li> <li>寝る</li> <li>自分をほめる</li> </ul> |
|--|---|



また、一人でどうしてもできない時には、お家の方や先生など周りの大人に相談することも大切だいせつです。