



R6.1.22発行
古里小学校保健室



2024年になりました。今年もよろしくお願いします

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

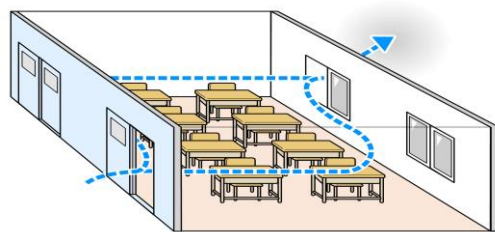
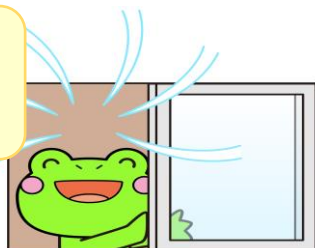
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

1月の保健目標

空気を入れ換えよう

こまめに換気することで、飛沫やエアロゾルを外に出すことができます。また、教室の換気をするときは、対角線上にある扉と窓を開けると、空気の通り道ができて、換気の効果が高まります。

くうきを
いれかえ



換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと、室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝ごはんの大切さについて

じつは、人間は寝ている間にもかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。朝ごはんをたべないと、エネルギー不足の状態のままになって、脳も体も元気に働くことができません。

シャキッと元気に1日を過ごすために、朝ごはんは必要です!

食生活について

朝ごはんをなかなかたべられない・・・食事を食べすぎてしまう・・・、好き嫌いが多く・・・こんな人はいませんか？少しずつ食生活を改善していきましょう!

★食生活改善のポイント★

- 朝はバナナなど簡単なものから始める
- 主食（ごはんなど）主菜（肉・魚など）副菜（野菜など）を毎食取り入れる。
- 栄養は1日のなかでバランスをとる

