

No. 18 / 5年1月10日 / 府中市立栗生小学校 保健室

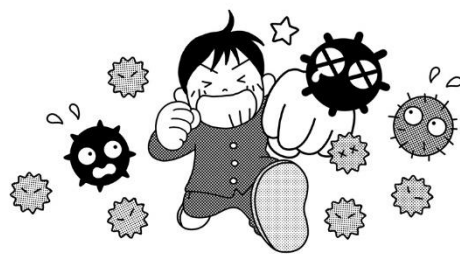
新年がスタート!

あけましておめでとうございます。どんな冬休みだったでしょうか? 久しぶりの学校の生活に慣れるまで、体がしんどいと思います。お風呂に入ってリラックスしたり、早めに寝たりして、1日の疲れをとるようにしましょう。

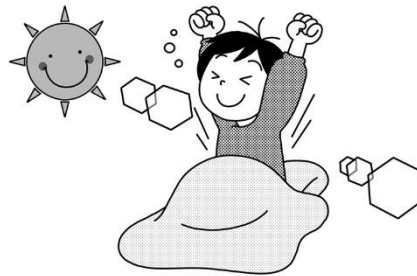


今年も健康にすばいぞう!!!

病気に負けない体力がつく



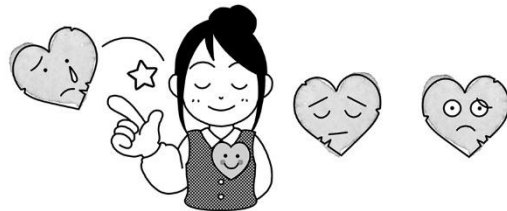
しっかり眠れて毎日スッキリ



からだを動かすといいこといっぱい!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい



加湿でウイルス対策

冬は気温が低く、空気も乾燥しているため、空気中のウイルスは増えやすくなります。そのため、感染症予防のために、部屋の湿度を50~60%目安に保つことが大切です。部屋の湿度を上げるためには、次のような方法がありますよ。

- 洗濯物(ぬれタオルなど)を干す
- 霧吹きで、ミストをふきかける
- 加湿器を使う。(お手入れを忘れずに)



保護者のみなさまへ

- ・毎日の健康観察、ハンカチ等の準備、ありがとうございます。3学期も引き続き、よろしく願います。
- ・今年度の健康診断において、学校から受診のお勧めをもらっているお子様で、冬休み中に病院受診された場合は、受診結果を学校へ提出してください。



本年もよろしく
お願いいたします。

体を動かすことは、上の絵のようにいいことがたくさんあります。寒い日が続く、外にあまり出たくないという気持ちになるかもしれませんが、休憩時間や休みの日は積極的に外で体を動かす遊びをしましょう。また、掃除や洗濯など、おうちの手伝いをするのも、体を動かすことになります。健康のためにもおうちのお手伝いをするものいいですね。