



令和7年1月
法典東小学校
保健室



冬休みが明けて、寒さが厳しくなる時期がやってきました。水道の水が冷たいと手洗いをおろそかにしがちです。インフルエンザや胃腸炎といった感染症も増える時期ですので手洗い・換気など感染予防をしっかりと行い、体調管理に気を付けて過ごせるようにお子様への声かけをお願いします。

発育測定

1月の予定

1月9日(木) 5年生・6年生 ☆発育測定は体操服で行います。
1月15日(水) 1年生・2年生 ☆測定が難しいので、髪を結ぶ時には結び目が頭頂部にこないようにしてください。
1月16日(木) 3年生・4年生
1月17日(金) はち組

以下、お子さまと一緒に読んでください。

● ウイルスに好かれる人の特徴 ●



てあら
手洗い・うがいを
しない。



うんどう
運動しない。



よ
夜ふかししている。



た
食べ物の好き嫌い
が多い



まな
学ぼう！
リラックスできる呼吸法を

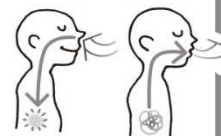
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっている経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

