

ほけんだより



令和7年1月31日
船橋市立宮本小学校
おうちの人といっしょに
読みましょう。

寒い日が続いていますね。そんな寒い日は窓を開けるのがおっくうになりがちですが、みなさんも知っているとおりの、インフルエンザなどの感染症予防のためにも、換気はとても大切です。

換気をしていないと…

二酸化炭素

二酸化炭素が増えて、教室が酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にもなります。



ウイルス細菌

ウイルスや細菌がずっと教室に残ったままになってしまいます。新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などの感染症にかかるリスクが高くなってしまいます…。

いやなにおい

汗や給食など、いろいろなにおいが混ざって気持ち悪くなる原因になってしまうかもしれません。



だから…換気は大切！！



保健室近くの掲示板に、今月は換気に関する掲示物を掲示しています。ぜひ見てくださいね。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分

病気や災難、邪気が出ないように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

ほかほかの言葉づかい

自分が言われてうれしい言葉、ほっと温くなるような言葉を周りの人に言えるといいですね。

だいじょうぶ？

どうぞ



言って ほかほか

いっしょにね

だいじょうぶだよ

ありがとう



言われて ほかほか



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！
実は冬も要注意。



空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われていきます。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外のかたちでも水分不足になりがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないために、「水分補給をしなきゃ！」という気持ちが起こりにくいのと、冷たい水は、身体が冷えてしまうので、寒い冬には敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。隠れ脱水にならないためには、のどが渇いたなと思っていなくともこまめな水分補給を意識してみましょう。