



# けんこうだより1月号

R8.1  
芦原小学校  
保健室

充実した冬休みが過ごせましたか？さあ、新しい1年が始まりました。寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

## 外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっている人はいませんか？健康づくりのため、健やかな成長のために適度な運動はとても大切です。おすすめは外遊び！外遊びをするとこんなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



あなたはどんな外遊びが好きですか？  
休み時間や放課後には積極的に外で体を動かしましょう！

## こんなこともおすすめ！



なわとび

散歩



お手伝いも  
いい運動に！

1日2時間以上の屋外活動は、  
近視の発症予防・進行抑制にも  
なり、目にも良いです！

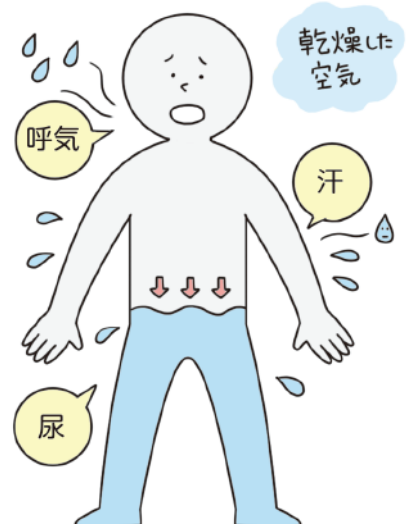


## 夏だけじゃない！

## 冬も「脱水」に気をつけよう

脱水というと夏のイメージがありますが、実は冬にも起こります。体の中の水分は汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきますが、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなります。また、夏に比べると喉の渴きを感じにくく、水分をとらなくなる傾向もあります。つまり

「体の外へ出ていく水分 > 補給される水分」となるため、脱水が起きやすくなるのです。学校でも休み時間ごとに一口お茶を飲む等、意識づけができるといいですね。



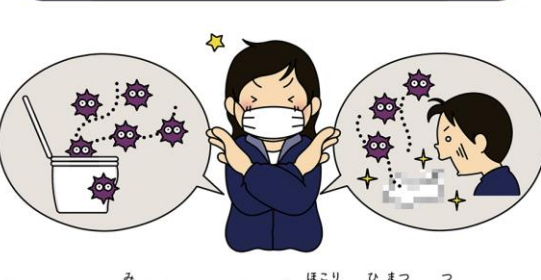
12月に入ってから、嘔吐や下痢の症状で欠席したり保健室を利用したりする児童が普段よりも多くなりました。冬場は感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス等)が流行しやすい時期です。家庭内でも感染が広がりやすいので、症状がある場合は注意しましょう。

**！ であら てってい よぼう 手洗いで徹底予防！**



み 見えないけれど…  
て 手にはウイルスが付いていると思っ  
つ っ ているといい！

**！ しんにゆう そし マスクで侵入阻止！**



み ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
くう き ちゆう 空気中にもただよっていると思っ  
おも ているといい！

**ようちゅう い ノロウイルスに要注意！**

**！ しゅうだん は 集団の中で吐かない！**



すこ 少しでも早く保健室やトイレへGO！  
はや ほ けんしつ

**！ なお ゆだん 治っても油断しない！**



しゅうかん 2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
はいせつ つづ  
あと て あら かんせんげん  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…



**【1月発育測定について】**

日付	学年
1月9日(金)	3・4年生
1月13日(火)	5・6年生
1月14日(水)	1・2年生・そよかぜ



**【保健室の場所変更について】**

校舎2階外通路の工事のため、当面の間保健室の場所が変更になります。新しい場所は、2階第二音楽室隣です。発熱等によるお迎えの際は、事務室横のインターホンを押して赤階段から保健室にお越しください。よろしくお願いいたします。