

ほけんだより 1月

令和5年1月10日 調布市立第三小学校 保健室

笑う門には福来たる

今年も健康におごせませうに



体にはナチュラルキラー細胞というものがあ、細菌やウイルスなどの病気のもとを退治してくれます。

実は、このナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの「笑い」だということが、最近の研究でわかってきました。

「笑う」だけで心もからだも元気アップ！大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそうです。今年もたくさん笑って、福を呼び寄せましよう

1月のほけん目標



かぜをひかないよう 気をつけよう

すいみん うんどう しょくじ なぜたいせつ?

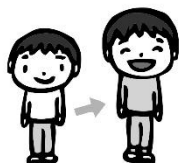
びょうきにかかりにくくなる



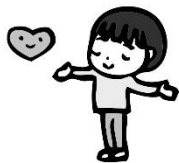
のうがしっかりはたらく



からだのせいちょうにつながる



ストレスをかるくできる



かぜをひかない環境をつくろう

1 換気

換気とはまどを開けてへやの空気をこうかんです。換気をしないと、へやにウイルスがたまりやすく、体がこんなことになってしまいます。



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても1時間に1度は窓を開けて空気のこうかんです。2か所の方向の窓を開けると、こうかが高いです。



2 加湿

ウイルスは乾燥した空気が大好きで、ふえやすくなります。そこでへやの空気をしめらせてウイルスがあまりふえないように「加湿」をしましょう。加湿器を使用したり、せんとくものやぬれたタオルをへやにほす方法もあります。目安はしつど50~60%です。



保護者の方へ

- ・昨年学校保健に関するご理解ご協力をありがとうございました。今年もよろしくお願ひします。
- ・文部科学省による衛生管理マニュアルや感染症予防ガイドラインに沿って、引き継ぎ新型コロナウイルスとインフルエンザの感染症予防対策を行ってまいります。ご家庭におかれましても健康観察や手洗い用のハンカチミニタオル持参の声掛け等のご協力をよろしくお願ひします。
- ・11日(水)より順次、身体計測を行います。結果はプリントにてお知らせいたします。ご確認をよろしくお願ひします。

