



ほけんだより



赤阪小学校
保健室

R5.1.11 No.13

あけましておめでとうございます



お正月といえはおせち料理ですが、みなさんは食べましたか？おせち料理の品にはひとつひとつ願いや意味がこめられています。2023年がみなさんにとって素晴らしい1年になるように願っています。

にしめ



えんぎの良いたくさんの具材を同じなべて煮るので、家族が仲良く暮らす願いがこめられています

たつくり (たづくり)



いわしをきざんだものを田んぼの肥料にしていたことから豊作の願いがこめられています

えび

姿が丸く曲がっていることから、腰が曲がるまで長生きしようという願いがこめられています



だてまき

たまごと魚のすり身で作ります「派手」の意味がある華やかな食べ物です



くろまめ

まめに健康に過ごせるように願いがこめられています



1月の保健行事

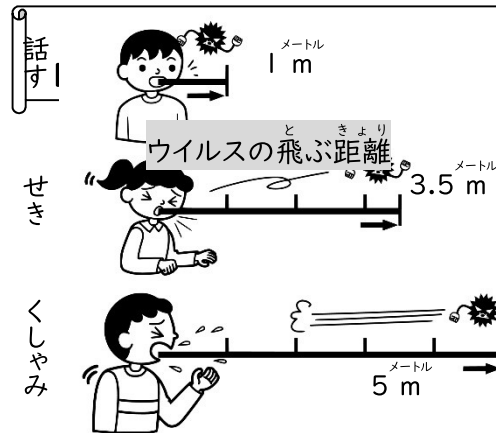
身体測定

11日(水)3・4年生
13日(金)1・2年生
16日(月)5・6年生



- 半そで(1月は長そででもいいです)・半ズボンの体操服を持ってきてください。
- かみの毛を結ぶ場合は、頭の上で結ばないでください。

インフルエンザを予防しよう



せきやくしゃみの「しぶき」には、ウイルスやたくさんひそんでいます。空気中にただよったウイルスを吸いこんだり、ドアノブや机などについたウイルスを触った手で食べたり、口や鼻・目を触ったりすることで体内にウイルスが入ります。予防で大切なのは、やはり「手洗い」「うがい」「マスク」です。また、人混みをさけることや部屋

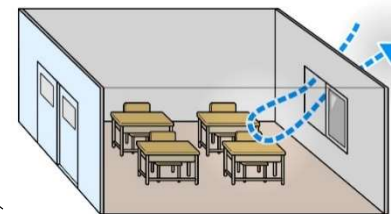
の換気(空気の入れかえ)も有効です。

換気をする・湿度を保つ

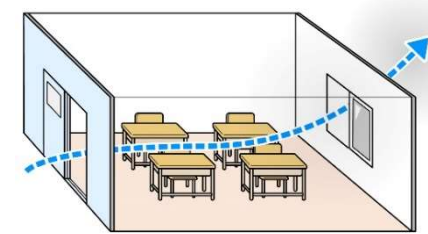
なぜのウイルスはしめきった部屋と乾燥した空気のところが大好き!!ウイルスをよせつけない部屋にするためには、一回換気をすることと、部屋の湿度を保つために、ぬれタオルや洗濯物をかけたり、加湿器をおいたりして乾燥をふせぎましょう。



どちらがきれいな空気になるかな？



A:部屋の両側のまど(ドア)を閉める



B:部屋の両側のまど(ドア)を開ける

正解は B:部屋の両側のまど(ドア)を開けるです。換気をするときには、空気の流れることができるように、部屋の両側や斜めのまど(ドア)を開けることがポイントです。