

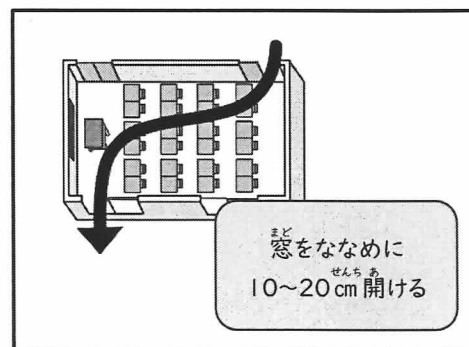
赤阪小学校
保健室
R7(2025)1.15
NO.10

令和7(2025)年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。今年は
巳年です。へびは「脱皮」をして成長していく生き物です。同じように、私たちも経験
や学びを通して、自分を成長させることができます。何か新しいことを始めてみるの
も良いかもしれませんね。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

今年もかぜやインフルエンザが流行しています。そこで大切なのが「換気」です。みなさん、教室の換気はできていますか？寒い時期ですがしっかり空気を入れかえてウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

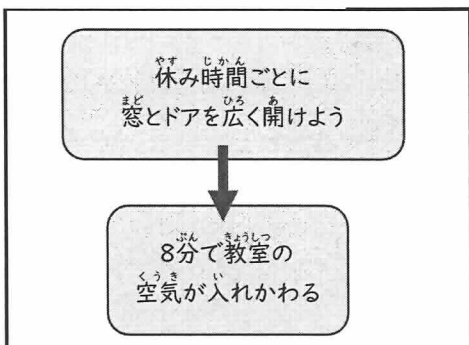
①ななめに窓を開けよう



②ろうか側の窓を開けよう



③休み時間ごとに開けよう



寒さで体調をくずしては意味がありません。暖かい服を着て、この冬をのりきろう。



そこの君、知らないうちに
お口がポカンと開いていませんか・・・？

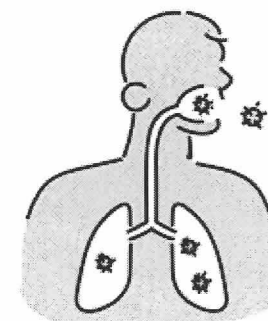


気づかないうちに口が開いているなんてことはありませんか？それ、口の周りや舌の筋肉が弱くなっています。そうすると、どんな悪いことが起きるのでしょうか・・・。

お口が開いていると・・・

口の中が乾燥して、細菌やウイルスが体の中に入りやすくなり

かぜ・インフルエンザ・むし歯に
かかりやすくなる!!



「あいうべ体そう」で口の周りの筋肉をきたえよう

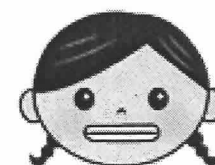
1日30回
するといいわ!

あ



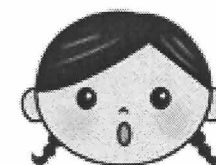
①「あー」と
くちをおきくあげる

い



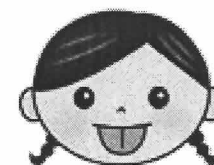
②「いー」と
くちをよこにひろげる

う



③「うー」と
くちをまえにつきだす

べー



④「べー」と
したをしたにのぼす

*風船をふくらませる・口笛をふくなど遊びながらきたえる方法もあるよ♪