



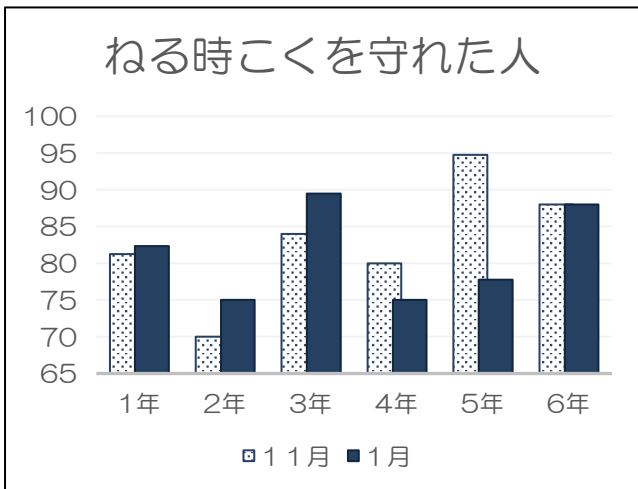
令和5年2月吉日
 岩田小学校 保健室
 No.9

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎えます。立春は、春の始まりであり一年の始まりでもあると言われていいます。これから、寒い日と暖かい日が交互に来るようになります。体調管理が難しいですが、気温に合わせて服装を調節するなど工夫して生活しましょう。

1月の健康チェックの結果を発表します！

【できた人（3日のうち2日以上〇がついた人）の割合】

学年	寝る時刻	起きる時刻	朝ごはん	めあて
1	82%	88%	100%	76%
2	75%	95%	100%	85%
3	89%	84%	95%	84%
4	75%	92%	100%	75%
5	78%	100%	100%	92%
6	88%	96%	100%	92%



- みんなのめあてを紹介しします
- なわとびを100回とべるように練習する
 - 毎日、家の周りを3周する
 - 20時になったらテレビやゲームをやめる
 - 元気よく外で遊んで、家にこもらないようにする
 - 野菜をたくさん食べる
 - 寝る前にストレッチをする

低学年では、前回よりも寝る時刻を守れた人の割合が高かったです。高学年では、習い事があり寝る時刻を守るのが難しい人も多いようですが、習い事がない日には早く寝るように工夫している人が多く、素晴らしいですね。

寒い日は、体が冷えきってからではなかなか眠ることができず、朝起きるのもつらくなってしまいます。早めに布団に入り、よい睡眠をとるための準備をしたいと思います。寝つきをよくするために、20時以降はメディアを使わない、寝る前にストレッチをするなどの工夫をしている人もいました。みなさんもよい睡眠をとれるように、寝る前の過ごし方を工夫してみましょう。

次回が今年度最後の健康チェックです。1年間の自分の健康を振り返りながら、さらなる健康づくりをしていきましょう。

はじ 始めよう /

花粉症 対策

かふんしょうたいさく

あいことば 合言葉は

つけない

落とす

つけない



マスク

かふん す こ りょう
花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。



ぼうし

帽子

つ ぼうし かお かみ
つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

め はい かふん
目に入る花粉が
さいだい
最大で $\frac{1}{2}$ に!

お 落とす

いえ はい まえ お

家に入る前に落とす

いえ なか かふん
家の中に花粉を
もちこ
持ち込まないようにしよう。



免疫力も大切 /

規則正しい生活リズムで

免疫力をアップさせ、

花粉に強い体を作ろう!



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。



顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。