

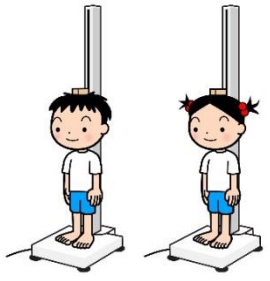
ほけんだより 1月

令和7年1月8日
文京区立昭和小学校

あたら とうし はじ しいねん むか ことし もくひょう た しやうわしやうがっこう
 新しい年が始まりました。新年を迎えて、今年の目標を立てましたか？昭和小学校のみなさん
 がそれぞれの目標に向かってげんきに活動できるよう、今年も保健室からも応援しています。
 しやうわしやうがっこう ぜんいん
 昭和小学校のみなさん全員にとって、良い年となりますように…

1月の保健行事(発育測定)

- たいいくぎも 体育着を持ってきてください。
- かみ け たか いち むす 髪の毛は高い位置に結ばないようにしてください。



	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
1月14日(火)	3-1・3-2	3-3・3-4	1-1・1-4	1-2・1-3
1月15日(水)	6-1・6-3	6-4・6-2	2-5・2-4	2-3・2-2
1月16日(木)	5-4・5-3	5-2・5-1	5-5・3-5	
1月17日(金)	2-1	4-5・4-2	4-3	4-4・4-1

今月の保健目標

きそくただ せいかつ
 規則正しい生活をしましょう。

ふゆやす きそくただ せいかつ おく
 冬休みに規則正しい生活を送ることはできましたか？
 この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が
 流行しやすい時期です。感染予防の基本は「規則正しい生活」と
 「手洗い」です。できているか確認してみましょう。

規則正しい生活

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きる
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



手洗い

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



① 手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



② 手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



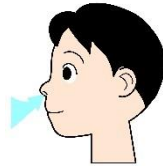
③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



くちこきゅう はなこきゅう
口呼吸ではなく、鼻呼吸をしていますか？



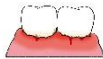
はなこきゅう りゆう
【鼻呼吸がいい理由】



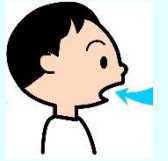
…鼻呼吸には「空気の浄化(鼻毛や線毛、粘液がフィルターの役割をする)」「加湿」の機能として働き、ウイルスが付着しにくいとされています。

くちこきゅう
**口呼吸を
 していると…**

- ① 風邪やインフルエンザなどのウイルスやアレルギー物質がのどから入り、病気にかかりやすくなる。
- ② 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病にもなりやすくなる。



- してみよう!!
- 気がつくといつも口を開けている
 - 鼻がよくつまる
 - 口が乾きやすい
 - いびきをよくかく
 - 朝起きると、のどがカラカラ
- チェックがついた人は気をつけて!
 あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。



鼻呼吸と口呼吸を分ける鍵は舌の位置にあります。口を閉じた時、舌先が上顎に当たっていて、全体がぴったりと上顎についているのが正しい位置です。(前歯の裏にあたることはありません)

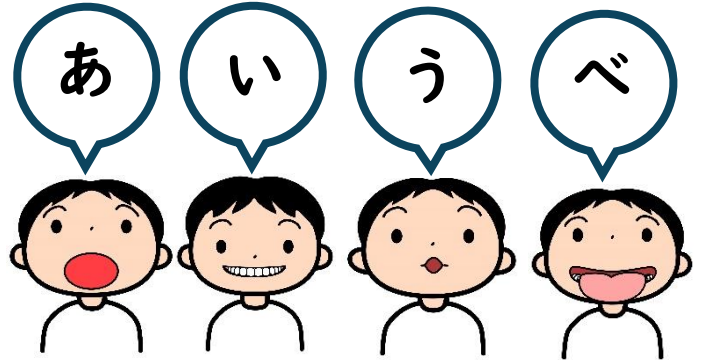


くち まわ きんにく きた たいそう たいそう はなこきゅう め ぎ
口の周りの筋肉を鍛える体操「あいうべ体操」で鼻呼吸を目指そう!!

(※「あいうべ体操」はみらいクリニック院長 今井一彰医師が考案した体操です。)

【やりかた】

- ① 「あー」…口を大きく開く
- ② 「いー」…口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」…口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」…舌を突き出して舌に伸ばす



- ①～④を1セットとし、1日30回を目安に毎日続ける。
- 1セットを4～5秒かけて行う。

※あごに痛みのある場合は回数を減らすか「いーうー」を繰り返すだけでも OK

がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会を開催しました

12月19日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校・学校医・学校薬剤師・保護者等が学校保健について情報交換や研究協議を行うことで、本校児童の健康の維持・増進に役立てるといった目的があります。今年度の体力テストの結果報告、健康診断結果報告の他、各学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方からお話をいただきました。また、学校医の先生を交え、グループ別に児童や大人の健康について相談・質問等の協議を行いました。内容の詳細については後日お知らせします。

参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。

