



令和5年1月12日
 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.18

1月の保健目標 「感染症の予防をしよう」



3学期が始まって1週間がたちました。冬休み明け、生活リズムは戻ってきましたか？冬は空気が乾燥してインフルエンザや風邪にかかりやすい季節です。生活リズムを整えて寒さに負けないようがんばりましょう。

こんな時は手をあらおう！



今年度最後のけんこうチャレンジが始まります！

1月15日(月)～19日(金)まで、第4回けんこうチャレンジを行います。冬休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、規則正しい生活リズムを取りもどせるようがんばりましょう！ファイルをもらったら、おうちの人と相談して、チャレンジするメディアのコースと、ノーメディアの時間の過ごし方を決めてください。最終日は、合計点の計算とふり返りを書いて、1月22日(月)に担任の先生へ提出してください。

メディアチャレンジ みんなはどのコースに挑戦してる！？



	1年(人)	2年(人)	3年(人)	4年(人)	5年(人)	6年(人)	合計(人)
ライオンコース	2	2	0	2	1	3	10
ゾウコース	1	0	0	1	0	0	2
キリンコース	4	4	4	1	3	0	16
パンダコース	11	4	9	7	7	4	42
ラクダコース	6	1	7	8	5	6	33

普段メディアが大好きだけど、けんチャレの期間だけはノーメディアを意識しようとライオンコースを選んでいる人もいました！自分のために高い目標を立てられるのは素晴らしいですね。



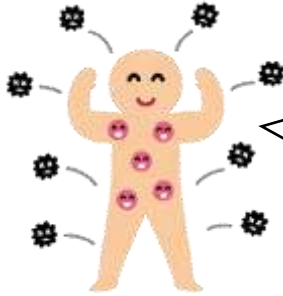
いつも2時間以上やっているという人は、まず2時間で終わりにすることを意識して取り組んでみましょう。



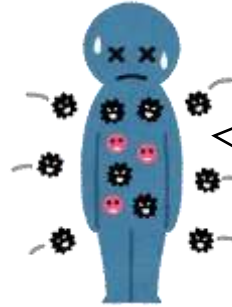
かえ からだ

かぜをはね返す 体になろう！

「抵抗力」という言葉を知っていますか？かぜや、ウイルスがきても負けない力のことをいいます。「抵抗力」をたかめて、つよい体をつくりましょう。



かぜ 風邪やインフルエンザのウイルスがきても、「抵抗力」で負けないよ！



「抵抗力」が弱いと、外からきたウイルスに負けてしまいます。

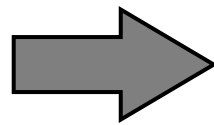
「抵抗力」をたかめるためには、どうしたらいいのだろう。



早ねができていない人や、好き嫌が多い人は要注意です。けんこうチャレンジのような生活を、毎日心がけましょう。そして、谷川小でも育てているみかんは風邪予防にもなります。かぜをはね返す「抵抗力」を高めて毎日元気に過ごしましょう！

ある なた きけん こんな歩き方は危険です！

寒い時期によく見かけるのが、ポケットに手を入れている歩き方です。手が寒いからと、こんなふうに歩いている人はいませんか？この歩き方をしていると、転んだときに手をつくことができないので、大けがをしやすく、とても危険です。寒いときは手袋をつけて防寒をしましょう。



保護者の方へ

1月の身体測定の結果を記入した「すこやか」を本日お渡ししました。確認・押印していただき、1月19日（金）までに学校へ返却をお願いします。