

ほけんだより 1月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和6年1月24日

保健室

1月 保健目標 ○冬の健康に気をつけよう ○換気をしよう

3学期が始まって2週間が経ちました。冬休みモードから脱出できましたか。

さて、今年の干支は辰です。辰年は、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だと言われています。皆さんも辰のように力強く昇り、飛躍する1年にしてください。そのためには、健康な体と心が何よりも大切です。けがや事故、病気に気をつけて過ごしてください。



冬休みモードから学校モードに切り替えよう



毎日同じ時間
に起きる



起きたら
日光を浴びる



夜更かししない



朝ご飯を食べる



適度に
運動をする

◇◇寒い時期のけがや病気に注意！◇◇

①集中力UP 作戦「換気」

窓を閉め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫（ひまつ）が空気中に漂ったままになり、かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。室温18℃以上かつ湿度40%以上を保つことができるように、暖房器具と加湿器を使いながら換気をしましょう。



【室温変化を抑えるポイント】

- 一方向の窓を少しだけあけて常時換気をする
- 人のいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった空気を部屋に取り入れる
- 開けている窓の近くに暖房器具を置く

※ 常時換気が難しい場合は、1時間に5分の換気を2回する

②バランス力UP 作戦「ストレッチ」

体を動かさなくなると、血行が悪くなる、筋肉が少なくなる、筋肉が硬くなるなど、体がどんどん硬くなり、体を動かすと痛みを感じるようになります。けがをしにくい体や正しい姿勢をキープする体をつくるために、ストレッチをして体を柔らかくしましょう。



【ストレッチを行うときのポイント】

- リラックスした状態で行う
- 痛みが出ず、気持ちよく感じる程度にゆっくり伸ばす
- 呼吸を止めない
- 反動を使わない