

ほけんだより 1 月



R6.1.25
館林七小
保健室



年を越して一段と寒くなってきました。そんな中でも外に出て
元気いっぱい遊ぶ児童の姿が見られます。運動をすると身体が
ぽかぽかし、体力や免疫力アップ、目の健康にも繋がります。
一石何鳥にもなりますね。また、しっかりと休むことやリラック
スも免疫力を高めるために必要です。寒い夜には温かい飲み物
を用意して「ほっとタイム」を過ごしてみましょう。

ほけんもくひょう 1月の保健目標

かんせんしょう ま
感染症に負けないよう
めんえきりょく たか
免疫力を高めよう!



かんせんしょうよぼう かいことば 感染症予防の合言葉 「うまくきたえて」

3学期始業式後の保健指導について、今回は「感染症予防の合言葉」というテーマで行いました。

① がいをする

のどの乾燥を防いだり、
口の中をきれいにすることが
できます。

★「ブクブク」→「ガラガラ」
の順でうがいをしよう!

② スクをつける

特に自分が感染していた時に
人にうつさないために必要で
す。

★鼻からあごまで
しっかり覆おう!

③ うきのいれかえを

する

窓を少し開け常に換気するか
30分ごとに窓を数分間全開
にすると効果的といわれてい
ます。

★窓は2カ所以上開けよう!

④ そく正しい生活リズム

生活リズムがくずれると、
体調をくずしやすくなります。

★十分な睡眠を取ろう!

⑤ たいりよくをつける

運動をすることで、ウイルスや
細菌とたたかう力を高めます。

★友達をさそって外で遊ぼう!



⑥ いようのバランスの

よい食事をとる

栄養バランスのよい食事をとると
病気にかかりにくくなります。

★好き嫌いせずに食べよう!

⑦ あらいをする

手には目に見えないウイルスや
細菌がいっぱい。手洗いはそれを
落とすことができます。

★せっけんをつけて丁寧に洗おう!



ほけんしつまえ
保健室前にも
掲示してあります。
しっかり覚えて
健康な身体を作ろう!

がっ きんたいそくていけっ か へいきんち
【3学期身体測定結果（平均値）】

4月の身体測定結果との差をのせました。大きく成長したことがわかったと思います。

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	今回	差	今回	差	今回	差	今回	差
1年	118.3	+4.8	120.9	+4.0	22.2	+1.8	23.5	+1.9
2年	129.8	+4.1	125.6	+4.0	28.4	+2.1	26.2	+1.5
3年	130.9	+4.1	129.9	+3.2	30.1	+3.3	30.0	+2.3
4年	137.8	+3.7	140.4	+3.7	35.4	+3.3	35.6	+1.5
5年	145.4	+4.9	147.6	+4.3	45.4	+4.4	40.5	+4.5
6年	151.5	+5.9	149.9	+2.3	48.3	+5.6	45.4	+3.5

れい わ ねん ど おう ら たてばやしがっこう ほ けんかい
令和5年度 邑楽・館林学校保健会
 は がっきゅう ひょうしょう
よい歯の学級コンクール表彰

邑楽・館林学校保健会より、むし歯治療率100%の学級へ賞状が贈られました。(表彰後、なんと全クラスでむし歯治療率100%になりました！ご家庭でのご協力ありがとうございました。)歯がキレイだと笑顔もステキですね。これからもていねいな歯みがきで、むし歯0を保ってくださいね！

1くみ&2くみ

写真

1年1組

写真

2年1組

写真

3年1組

写真

6年1組

写真