

ほけんだより 1月

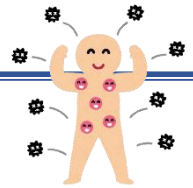
令和7年1月17日

館林市立第七小学校

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では、「感染症予防の合言葉」というテーマで行いました。

① うがいをする

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 マスクをつける

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

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 き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 たいりょくをつける

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 え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 であらいをする

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 き し 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）】

3学期が始まってすぐに身体測定を行いました。その時の結果の平均値と4月の身体測定結果との差を表にしました。みなさん大きく成長しましたね。

	しんちよう 身長(cm)				たいじゆう 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	116.9	+4.0	116.6	+2.9	24.2	+2.6	21.1	+1.5
2年	124.2	+3.9	126.9	+4.3	24.9	+1.7	25.9	+1.7
3年	132.2	+1.5	131.4	+4.5	29.4	+0.6	28.4	+1.3
4年	136.3	+4.0	132.6	+1.5	33.4	+2.4	29.4	-1.2
5年	143.8	+3.8	145.7	+3.0	41.0	+3.9	40.5	+3.8
6年	153.8	+6.4	151.8	+2.7	51.9	+4.5	44.5	+2.5

大切にしたい“教訓” 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で制定されたのが「防災とボランティアの日」です。

その後、2011年3月11日に東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出る事態となりました。しかしその中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を生かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は発生から10年以上が経った現在でも未だ道半ば。それだけ被害が甚大だったといえますが、それでも、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか…そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」や人口が密集している都市部での被害が想定される「首都直下地震」。もし、いま起こったら？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりすすめておきたいですね。

