

ほけんだより JANUARY 1月

〈お子様と一緒に読んでください〉

2025/1/8

1月の保健・安全目標

○かぜの予防をしよう

○安全な遊びをしよう

川原小学校保健室／喜友名千穂



2025年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

川原っ子のみなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



寒くてもかんきー換気しよう

換気をせずに閉めきった
部屋の中にと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

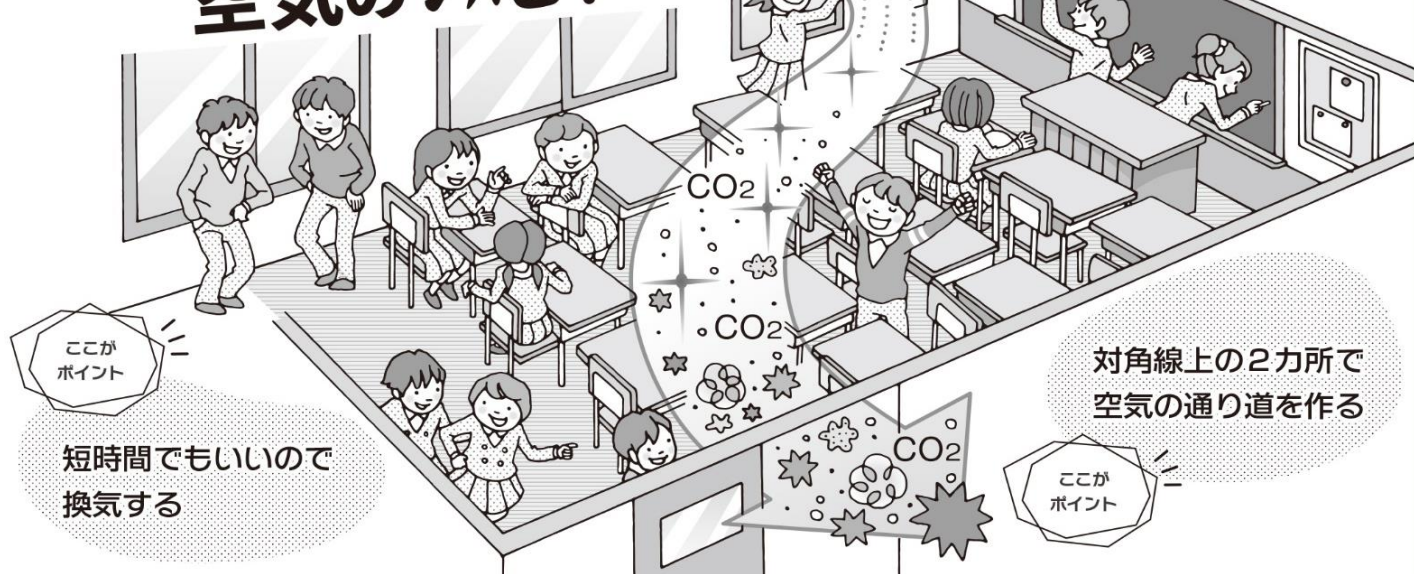


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

2025年も、規則正しい生活習慣と手洗い、換気でウイルスに負けない元気な体づくりを♪