

ほけんだより

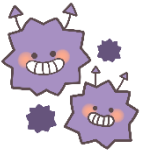


おうちの人と一緒に読もう

上郷小学校保健室
令和7年1月8日（水）

1月の保健のめあて

かぜやインフルエンザを予防しよう



2025年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}はどんな^{ねん}1年になるのでしょうか。今年^{ことし}も元気^{げんき}に過ごすために、食事^{しょくじ}・運動^{うんどう}・睡眠^{すいみん}のバランスを大切^{たいせつ}にしていきましょう！

みんなはいつ、手洗いをしてる？

かぜや感染症^{かんせんしょう}を予防^{よぼう}するために、手洗^{てあら}いをする^{たいせつ}ことはとても大切^{たいせつ}です。しっかりと石けん^{せっけん}をつけたり、手のすみずみまで洗^{あら}ったりに加^{くわ}えて、手洗^{てあら}いのタイミン^{いしき}グを意識^{いしき}すると、汚^{よご}れや菌^{きん}のついていない、きれいな手^てを保^{たも}つことができます。

手洗^{てあら}いの6つのタイミン^グ



手洗^{てあら}いの6つのタイミン^グを意識^{いしき}して、かぜやウイルスから体^{からだ}を守^{まも}りましょう。
手洗^{てあら}いと一緒^{いっしょ}にうがいもするとパーフェクト！



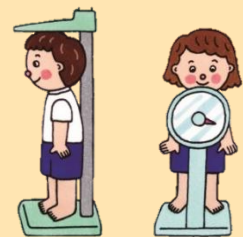
身体測定を行います

【日時】3～6年生 1月9日（木）
1・2年生 1月10日（金）

【服装】私服または、体操着（長袖・長ズボン）

※ポニーテールやおだんごのような縛り方は避けてください。

体重測定に影響の出る衣類（生地が重たいものなど）は避けてください。



ぜんじつ
前日

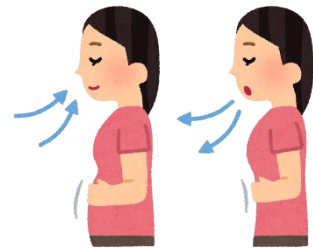
ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。
体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がオススメです。



どうじつ
当日

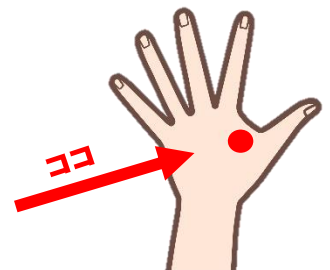
① 腹式呼吸でリラックス!

1. ゆっくりと口から息を吐く。(お腹をへこませる)
 2. 吐ききったら鼻から息を吸う。(お腹をふくらませる)
 3. 息をとめる。(5秒くらい)
- これを落ちつくまでくり返します。



② ツボ押しでリラックス!

親指と人差し指のつけ根のくぼみを少し強めに押すと緊張がほぐれます。



ちょうしょく なに た
朝食は何を食べる?

なるべくいつも通りを心がけて

いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも…。
量は「ちょっと食べ足りないかも」くらいがベスト!



きんちょう しょくよく
緊張で食欲がないときは

チョコレートなど、甘いものを食べて少しでも脳に栄養を!
ラムネや飴もオススメです。



の
飲みものは?

試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、
両方持っていくと安心です。ただ、トイレが近くなるので飲み過ぎには注意!



緊張するのは、これまで頑張ってきた証拠でもあります。
体調万全で挑めるようにしていきましょう!

