

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日  
練馬区立北町小学校  
校長 瀧嶋 克己  
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？  
新しい年の始まり、3学期の始まりです。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、  
楽しい1年にしてください。まだまだ寒い日が続きます。感染症対策も含め、体調  
管理に努めて、元気に3学期を過ごせるようにしましょう。



## 今年の目標は

自分の心身の健康を守るための健康目標も考えてみてね！



決まりましたか？

けんこうもくひょう  
健康目標



## ふゆやす 冬休み

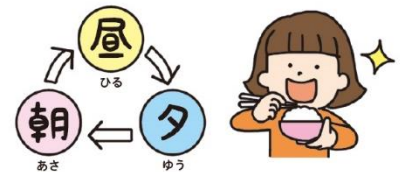
## せいかつ とな生活だったかな？



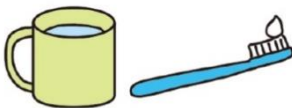
早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



食べたあとに必ず歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどでからだを動かした



ゲームやスマホは時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



# 3学期の計測について

※身長を正しく測るために、かみの毛をむすぶときは、  
頭の上や後ろでむすばないでください。



1月11日(水)	6年	1月16日(月)	2年
12日(木)	すまいる、4年	18日(水)	1年
13日(金)	3年	19日(木)	5年

## あなたは、口呼吸？鼻呼吸？

最近では無意識のうちに口呼吸をする人が増えていますが、本来、呼吸とは「鼻」です。 「いつも口がぽかんと開いている」「食べるときクチャクチャと音をたてる」「朝起きるとのどが痛い」など…。もし思い当たることがあれば、口呼吸をしている可能性があります。

### なぜ口呼吸ではなく、鼻呼吸がいいの？

#### 《口呼吸》

かわいた冷たい空気が、口から肺へと送られます。口の中やのどの粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物も直接、体内に入ってしまう。

#### 《鼻呼吸》

鼻毛や鼻の粘液がほこりや細菌、ウイルスなどを取りのぞきます。また、すいこんだ空気をあたためたりしめらせたりして、肺への負担を少なくします。



感染症対策のためにも、鼻呼吸を意識して生活してみよう！

## \*くふうで ふせこう 寒さ本番！\*

1年の中で一番寒いころにさしかかります。かぜなどの感染症にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大事です。

たとえば、着るもの・身につけるもののくふうだけでも、こんなことがあります。

- 下着(肌着)をつける
- 重ね着をする
- 手ぶくろやぼうしを使う
- 首・手首・足首を温める

他にも、遊びや運動でからだを動かすなど、寒さに負けないようなくふうをしていきましょう。

