

のびのび

長久手小学校
保健室
令和4年1月



あ
明けましておめでとうございます！

きもちをあらに、けんこうにきをつけながら過
ぎしていきましょうね！

さて、みなさんは今年（ことし）の目標（もくひょう）は決まりましたか？大きな目標（もくひょう）でなくてよいと思（おも）います。自分が今（いま）できることを1つ目標（もくひょう）にしてみてくださいね。



がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

てあら よぼう
手洗い・うがいをしてかぜの予防（よぼう）をしよう！



めんえきりよく たか
免疫力（めんえきりよく）を高めよう！



めんえきりよく ことば き さいきん ふせ
「免疫力」という言葉を聞いたことがありますか？細菌（さいきん）やウイルスが体（からだ）に入るのを防（ふせ）
いだり、体（からだ）の中にできた悪い細胞（さいぼう）を攻撃（こうげき）するという自分の体（からだ）を守る力（ちから）のことをいいます。
ふたたび しょうがた かんせん ひろ めんえきりよく たか
再び（ふたたび）新型コロナウイルスの感染（かんせん）が広が（ひろ）ってきています。免疫力（めんえきりよく）を高（たか）めておくことがとて
たいせつ
も大切です。

めんえきりよく たか ★免疫力（めんえきりよく）を高める5つのポイント★

ポイント1 くっそり眠（ねむ）ろう！

すいみん ところ からだ めんえきさいぼう はたら
いい睡眠（すいみん）で心（こころ）も体（からだ）もリラックスすると、免疫細胞（めんえきさいぼう）の働（はたら）きが
かっばつ めんえきりよく
活発（かっばつ）になって、免疫力（めんえきりよく）がアップ！



ポイント2 しっかり食（た）べよう！

やさしい はっこうしょくひん た えいよう かんが
野菜（やさしい）や発酵食品（はっこうしょくひん）を食べるとよいですよ。栄養（えいよう）バランスも考（かんが）えて。



ポイント3 適度（てきど）に運動（うんどう）をしよう！

さむ からだ うご たいおん あ めんえきりよく たか
寒い（さむ）けど、しっかり遊（あそ）んでしっかり体（からだ）を動（うご）かそう！
体温（たいおん）が上（あ）がって、免疫力（めんえきりよく）も高（たか）くなるよ。



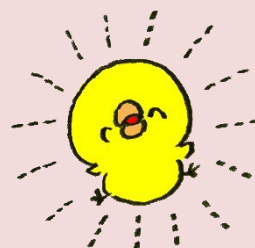
ポイント4 ゆっくりお風呂（はい）に入（い）ろう！

ゆぶね
お風呂（お風呂）のときは湯船（ゆぶね）にゆっくりつかりましょう。
からだ しん あたた
体（からだ）の芯（しん）から温（あたた）まるよ！



ポイント5 たくさん笑（わら）おう！

じつ わら めんえきりよく あ
実は（じつ）、たくさん笑（わら）うことで免疫力（めんえきりよく）が上（あ）がるんです。
まいにちたの み
毎日（まいにち）楽しいことを見つ（み）つけられるとよいですね。



保健室から

保護者の方へ

タブレット端末の使用についての保健指導を行います

GIGA スクール構想がスタートし、長久手市内の小中学校でも児童生徒に一人一台のタブレット端末の配付が実現されました。授業や課題作成などで有効活用され、タブレット端末の使用が毎日の生活の中で切っても切り離せないものとなっています。そんな中で、目や心身の健康面への影響が心配されています。そこで、タブレット端末を使用するときのルールや目の休憩の仕方などについて保健指導を行うことにしました。児童が自ら健康を維持できる行動をとれるようにすることがねらいです。学校とご家庭で足並みを揃えて取り組んでいけたらと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

<学校での指導内容>

- 正しい姿勢をしよう（いすに深く座って床に足をつける、目線と画面は直角、目と画面の距離は 30cm 以上離すなど）
- 部屋と画面の明るさを調節しよう
- 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう
- 目の体操をしたり、まばたきをしたりしよう（眼精疲労や目が濁くのを防ぐ）
- 休み時間は外で体を動かそう

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！

