

# ほけんだより 1月

令和3年1月7日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
養護教諭 遠藤 梨那

新春の候 皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。本年もよろしくお願い致します。

今年の干支は「牛」です。牛は農作業をしたり物や人を運んだりして、古くから生活にかかせない動物でした。働きもので力持ち、おだやかな性格で縁起の良い動物だそうです。今年は牛のように、人のために動いて、力になれるような年にしたいものです。そして、世の中が落ち着いて、おだやかに過ごせる年になるよう願っています。

横浜市ではコロナウイルス感染症の感染者数はどんどん増えています。例年インフルエンザやノロウイルスの流行が始まる時期ですので、併せて感染症対策をしていきます。



冬休みはいかがでしたか。  
生活リズムがくずれてしまった人は、少しずつ  
もとの生活にもどしていきましょう。

ひるまねむくなる人は  
夜の過ごし方を見直そう

太陽の光で  
体内時計をリセット!

今年も健康に  
おごせまように



顔をさわるクセ  
気をつけよう

← 無意識のうちに  
顔をさわって  
いますよ!

※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

# ほけんもくひょう 1月の保健目標

# しせい 姿勢をよくしよう

## 姿勢は



## 正しく

子どもたちは、授業中、意識をして姿勢よく学習しています。ご家庭では、いかがですか。意識することを忘れてしまい、背骨が曲がっていませんか。特に、スマホやタブレット、ゲーム機で遊んでいるときに前かがみになっていませんか。背骨が曲がっていると肩がこったり、からだがゆがんだりしてしまいます。頭痛や目が悪くなってしまうこともあるので、意識をして姿勢をよくするように声かけをお願いします。

# 保健委員会の活動

せんげつ ほけんしゅうかい  
先月、保健集会がありました。しゅうろく なまほうどう  
収録&生放送で、ただ あら  
正しい手の洗い方や、「HOTもっとお手紙でつ  
ながろう」という活動の説明をしました。



30秒間、手のひら、手のこう、指の間、  
つめ・指先、親指、手首と6か所を丁寧に  
あらいま



HOTなあたたかい言葉、プラス言葉を使  
って、ペアーズや友達に手紙を書きました。  
今年は、交流する場が少なかったですが、  
手紙でつながるよう工夫しました。



子どもたちが書いた手紙は保健  
委員会で仕分けをして、各クラスにお届  
けします！！