



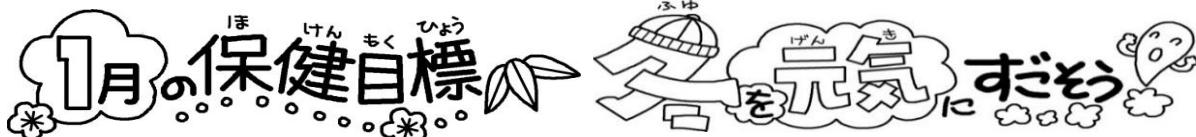
# のびのび

令和6年1月19日

豊松小 保健だより

No. 9

ふゆやす あ きむく かんそう ひ つづ きおん しつど きが  
冬休みが明けてからとても寒く、乾燥している日が続いていますね。気温や湿度が下が  
るとかぜをひきやすくなるので、一人ひとりが感染症予防をしっかりしましょう。1年間  
からだ こころ げんき す しょくじ すいみん うんどう  
ねんかん たいせつ  
体も心も元気で過ごすために食事、睡眠、運動など規則正しい生活をすることが大切で  
ことし ねん とし  
す。今年1年がみなさんにとって、すてきな年になりますように。



1月の身体計測では、全校児童が『ICT機器の正しい使い方』について勉強しました。自分  
の姿勢やタブレットの使い方をもう一度振り返ってみましょう。授業のまとめで考えた  
「学校でタブレットを使うときに気を付けること」を意識して生活できるといいですね。

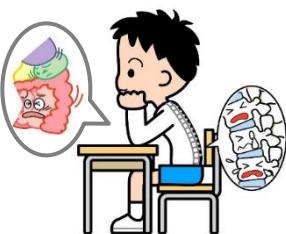
画面と目の距離が近いと…

- ・目が疲れる
- ・視力の低下につながる
- ・背すじが曲がる



背すじが曲がっていると…

- ・肩や首がこる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・呼吸がしづらくなる
- ・消化不良や便秘になる



## ICT機器の正しい使い方〈ポイント〉

画面から目を  
30cm以上離そう



30分に1回は20秒以上  
遠くを見て目を休めよう



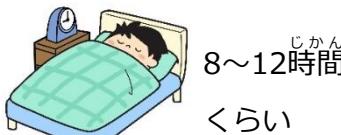
背すじをピン  
のと伸ばそう



## 免疫力を高めてかぜを予防しよう！

免疫力とは、病気のウイルスから体を守るはたらきのことです。下のような生活を心がけ  
て、免疫力を高めましょう。寒さに負けず健康に過ごせるといいですね。

質のよい睡眠をとる



適度な運動をする



バランスよく食べる



体を温める



手洗い・うがいや咳エチケット、換気などの感染症予防も忘れない！手を  
洗うときは、必ずせっけんを使って爪と指の間や手首まで洗いましょう。



## 1年生「給食について知ろう」

1/12(金) 4時間目に、栄養教諭の先生と調理師の方から、給食が届くまでの流れについて教えていただきました。給食はみんなの健康を守るために、栄養バランスを考えて作られています。給食センターの人や公務手さんに感謝の気持ちをもって、おいしく食べましょう。



健康委員が給食の献立に入っている食品を「赤・黄・緑」に分けて掲示しています。今日の給食には、「赤・黄・緑」のどんな食品が入っているか、ぜひ見てください。



## 5・6年生「応急手当講習会」

1/12(金) 2時間目に、松平出張所の消防士の方とインストラクターの方から、心肺蘇生法について教えていただきました。訓練用の人形とAEDを使って、胸骨圧迫とAEDの使用を体験しました。訓練をしておくことで、いざというときに命を救うことができると学びました。



**AED**

### ～学校のAEDについて紹介します～



正面玄関の右側にあります



黒いレバーを上げて、手前に引くと  
開きます（※ブザーがなる）



中に入っている赤い機械  
(AED)を持って行きます



人工呼吸マスクやハサミなど



(AEDの中)



胸に貼るパッド

### ★☆保健室からおうちの方へ★☆

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。



### \*2月15日(木)学校保健委員会ご参加のお願い

授業参観後の3時間目に、第2回学校保健委員会を行います。参加する児童は5・6年生ですが、どの学年の保護者の方も参加できます。今回のテーマは、「薬物乱用の恐ろしさを知ろう」です。豊田加茂ライオンズクラブの方を講師としてお招きして開催します。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。どうぞよろしくお願いします。