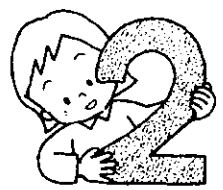
家庭数

ほけんだより

川口市立元郷小学校
保　健　室
令和7年2月3日

冬の間でもっとも寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎にかかる人もぐっと増えてきます。一人一人が気を付けて、流行を防げるよう、ご協力よろしくお願いします。

なわとび大会まで、あと少し！　みんなで協力して、記録に挑戦してください。



2月の保健目標　教室の空気を入れかえよう

・インフルエンザウイルスは、汚れた空気の中にたくさんひそんでいます。休み時間には、しっかり窓を開けて、空気を入れかえてね。

地域学校保健委員会を開催しました！1月28日（火）　～おなか元気教室～

講師　埼玉ヤクルト販売株式会社より　広報ブロックの榎本香代先生

●会場：元郷小学校　視聴覚室　　●時間：１４時４０分～１５時２５分

●参加者：元郷小６年・東領家小６年・元郷中２年と保護者・職員

地域の小学校・中学校がーオンラインでつながりました。健康を保つためには、身体の免疫力を高めておくことが重要！腸は靭帯最大の免疫臓器！！なので

「おなか元気生活のポイント！」

早ね・早おき・朝ごはん→朝ウンチです。

睡眠の役割…睡眠をとって心身の休息とメンテナンスを行う

心のメンテナンス　記憶の整理と定着　　体のメンテナンス　カラダの修復

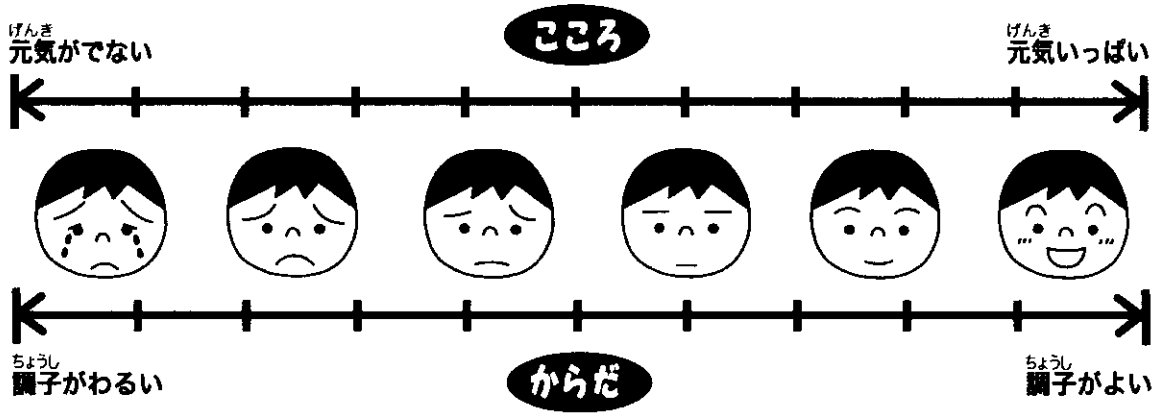
心のメンテナンス　ストレスの軽減　　体のメンテナンス　疲労回復

睡眠リズムが乱れると、学力が落ちてしまいます。遅くても１０時時までに寝るようにしましょう。

腸内環境を良好にするために、①早ね・早おき・朝ごはん・朝ウンチ　②手洗い・うがいをしっかりする　③野菜を積極的に、バランスよく食べる　④身体を動かす遊びや運動　⑤良い菌を増やす食品を取り入れる（食物繊維・発酵食品・オリゴ糖）実行あるのみですね。

こころとからだの状態をチェックしてみよう！

今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



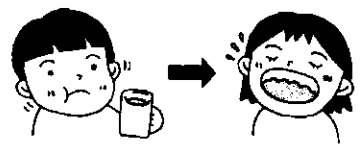
元気がでない時、調子がわるい時・・・試してみてね！

うがいをすると、こんないいことが！

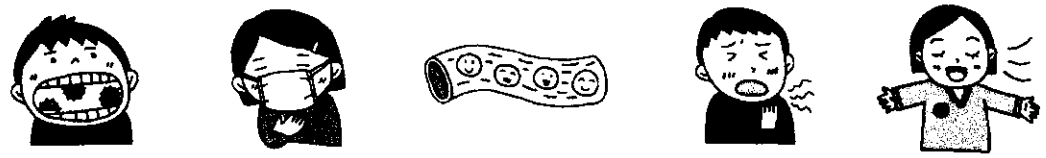
みなさん、上手にうがいができていますか？

うがいのひけつは、

「ぶくぶく１回・がらがら２回（１５秒）」です。



しっかりうがいをすると、こんなにいいことがあります！



・口の中にばいきんがつきにくくなる。

・のどの痛み、咳をおさえる。

・刺激で、血のめぐりがよくなる。

・のどの粘膜が弱まるのを防ぐ。

・口の中をきれいにする。