

ほけんだより



じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう
1月27日号

えかお す いつも笑顔で過ごしましょう！

せんじつ しんがた かくにん ねん す
先日、「新型コロナウイルスが確認されて3年が過ぎました。」との
ニュースがありました。みなさんにとって、この3年間はどんな3
年間だったでしょうか。マスクをつけた生活は何となく窮屈で、
あいて かお きも わ こま ねんかん
相手の顔や気持ちが分からず困った、そんな3年間ではなかったで
しょうか。

しんがた かんせんしやう なみ
しかし、新型コロナウイルス感染症の波が
まだまだ収まらず、もうしばらくマスクの生活も
つづ せいかつ
続きます。どんなにマスクの生活が続いても、
した えがお す
マスクの下はいつも笑顔で過ごしたいものですね。



心の健康に努めよう

保健目標

校舎内の整理整頓をしよう

安全目標

できているかな？
やさしさビンゴ

感謝の気持ちを伝える	友だちのいいところを見つけられる	言葉づかいに気をつけている
困っている人に親切にできる	元気よくあいさつをしている	相手の気持ちを考えられる
相手のほうを見て話を聞いている	声の大きさに気をつけてあいさつしている	素直に謝ることができる

「やさしさビンゴ」 いちど一度やってみましょう。

みなさんはお友達にやさしい気持ちを持つことができますか？



ふわふわことば あいうえお

あ	ありがとう	
い	いっしょにやろう	
う	うれしいよ	
え	えがおがいいね	
お	おめでとう	

他に、どんなふわふわことばがあるかな？

＜2月の保健行事＞

2月9日(木) 学校保健委員会 テーマ「心の健康について」

(PTA成人教育・児童厚生委員や6年生の保護者に授業を参観していただき、2部形式で会を進めます。)

＜第1部＞5時間目・・・心の授業「何で来なかったの？」 6年生教室

＜第2部＞6時間目・・・心の健康について情報交換 会議室



ねんせい きょうしつかんきょうけんさ 6年生の教室環境検査がありました！！



がつ にち か がっこうやくざいし やなぎせんせい まね ねんせい きょうしつ くうき けんさ
1月17日（火）学校薬剤師の柳先生をお招きして、6年生の教室の空気の検査と

しょうど あか けんさ けっか ほうこく
照度（明るさ）の検査をしていただきました。その結果を報告します。

ねんせい きょうしつ じゅぎょうかいし けんさ
6年生の教室は、授業開始からエアコンをつけたまま検査をしました。

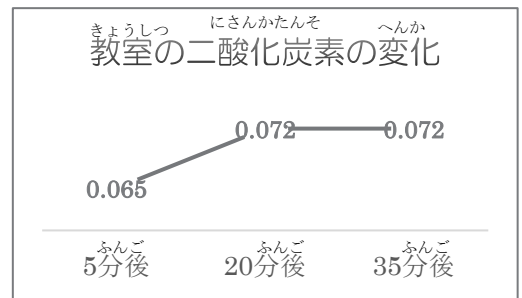
すう しょ まど あ じょうたい ぶんかん じゅぎょうなか にさんかたんそ くうき よご げんどう
数か所の窓が開いている状態でしたので、45分間の授業中、二酸化炭素（空気の汚れ）は限度の

0.15%を超えることはありませんでした。

きょうしつ くうき じょうたい たも かんき
教室の空気をきれいな状態で保つには、換気をするこ

とがとても大切です。教室の上の方の窓を開けると、部屋の

あたた に こうりつてき かんき
暖かさを逃がさない効率的な換気ができるそうです。



ねんせい きょうしつ しょうど あか
6年生の教室の照度（明るさ）は、

- まどがわ きょうしつ ちゅうおう ろうかがわ ろうか
- ・窓側 ・教室の中央 ・廊下側 ・廊下

の4カ所の検査をしました。6年生の教室は、

きょうしつ しょうど きじゅん こ
教室の照度の基準の500ルクスを超えて

てきせつ あか しょうど たか
適切な明るさでした。照度が高くまぶしさを

かん ちようせつ ひつよう
感じるときはカーテンで調節することも必要です。



きょうしつ あか しょうどけい はか
教室の明るさは照度計で測ります。
あか たんい
明るさの単位はルクスです。



きょうしつ にち なか じかん す ばしょ かいてき かんきょう とどの
教室は1日の中でほとんどの時間を過ごす場所です。いつも快適な環境を整えておきましょう。

せいかつしゅうかんびょう なに 生活習慣病って何？

しょくじ うんどう きゅうよう せいかつしゅうかん おお かんけい びょうき
食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気
のことです。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

せいかつしゅうかんびょう きけんどう <生活習慣病 危険度チェック！！>

- 朝ごはんを食べない。
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる。
- 脂っこいものが好き。
- あまり運動しない。
- よく噛まず、早食いをする。
- 寝る時間が遅い。



さむ ひ つつ
まだまだ寒い日が続いています。
みなさんは、運動不足やお菓子を食べてばかり
の生活を送っていませんか？この機会に自分
の生活習慣を見直しましょう。