

ほけんだより



中央小学校
保健室



新年あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひします

冬休みはけがや病気がなく過ごせましたか？3学期はほかの学期と違い、3か月と短く、6年生は小学校を卒業する時期でもあります。

1日1日を大切にしながら、「心も体も健康第一」に、元気に楽しく過ごしていきましょう。

やってみよう、健康チェック！～冬休みの生活を振り返ってみよう～

早寝・早起きをした
(はい・いいえ)

朝ごはんを毎日食べた
(はい・いいえ)

手足のつめはいつも短く、清潔にしていた
(はい・いいえ)

むし歯を治した、むし歯はなかった
(はい・いいえ)

毎日歯みがきができた
(はい・いいえ)

ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた
(はい・いいえ)

大きなけがや病気がはしなかった
(はい・いいえ)

外で元気に、からだを動かした
(はい・いいえ)

うがい・手洗いがしっかりできた
(はい・いいえ)



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。

「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。

「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？

「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。

3学期も風邪に注意！～予防するために～

かぜよぼう KZY 10



1 てあらい 手洗い



手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいつぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい



かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗いが流してしまいましょう。

3 マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット



必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

5 た食べる



ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6 すいみん



体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

7 うんどう 運動



体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 かんき 換気



教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 あたた 温まる



体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

10 たの 楽しみ



楽しい！ という気持ちちは、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。

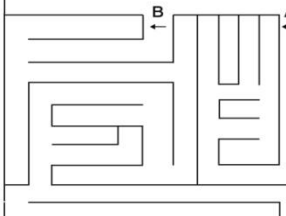
あけましておめでとう！親子でやろうけんこうチェックめいろ

だい4めいろ



ゲームをするときは、じかきをきめていますか？

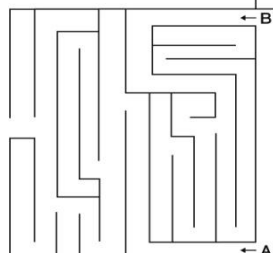
- ・きめていない → Aへ
- ・きめている → Bへ



だい3めいろ

むしばよぼうのためには、ごはんをたべたあと、どうすればいい？

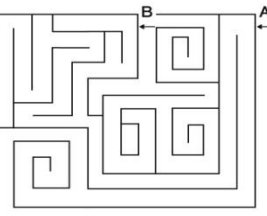
- ・なにもしない → Aへ
- ・はみがきをする → Bへ



スタート だい1めいろ

はやね はやおきていますか？

- ・まいにちしている → Aへ
- ・していない → Bへ



だい2めいろ

そとから かえったとき、てあらい、うがいをしていますか？

- ・いつもしている → Aへ
- ・つめたいのでしない → Bへ



おめでとう！
すんなりゴールできたひと
できなかったひと、
ことし1ねん
けんこうに きをつけようね！

～おうちの方へ～

これから、風邪やインフルエンザ等が流行してくる季節になります。子どもたちの朝（登校前）の健康観察をよろしくお願ひします。

★こんな時は、
大事をとって休養を…

- ①いつもより体温が高い
- ②朝ごはんがしっかりと食べれない
- ③夜、ぐっすり眠れていない
- ④前日、熱があった
- ⑤吐き気や全身のだるさがある など