

ほけんだより

児童数

令和3年12月8日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
養護教諭 齋藤 裕子

昼間は陽があたり暖かいのに、朝晩は冷えますね。冷たい北風が吹くようになりました。教室は換気しますので座席によってはかなり冷えています。暖かい下着を着る・上着を持参するなど工夫してください。規則正しい生活を心がけ、体調管理しましょう。

12月の保健目標

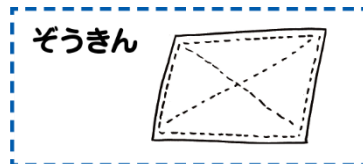
冬を健康に過ごそう

保健美化委員会の活動で各先生方・主事さん方に風邪にかからないための予防法をインタビューしました。保健室前の掲示板にはりましたので、みなさんも参考にしてくださいね。

大そうじの季節です



まわりの環境と健康はつながっています。健康のためにも大そうじにトライ!



これらは学校のそうじの時間にやっているのですが、お家でもできますね。もっとがんばれそうな人は、あみ戸やお風呂のそうじなど、できることをお家の人と相談してやってみましょう。

かぜの〇×クイズ

かぜがはやってきました。みんながかぜをひかないようにメッセージをお届けします。クイズに答えてあてはまる文字をマスに入れてね。どんなメッセージかな？



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
| か | ぜ | | | | | | | | |

① からだ つか体が疲れているとかぜをひきやすい

○なら「ひ」
×なら「き」を
①のマスに
入れよう。



② かぜをひかないようにいつもかぜ薬を飲んでるとよい

○なら「み」
×なら「か」を
②のマスに
入れよう。



③ イヌやネコなどの動物もかぜをひく

○なら「な」
×なら「ら」を
③のマスに
入れよう。



④ かぜをひき起こすウイルスは200種類以上いる

○なら「い」
×なら「ね」を
④のマスに
入れよう。



⑤ 窓を開けるとウイルスが入ってくるので教室の窓は閉めきっておくとよい

○なら「ら」
×なら「つ」を
⑤のマスに
入れよう。



⑥ 手洗い・うがいをするとかぜを予防できる

○なら「よ」
×なら「つ」を
⑥のマスに
入れよう。



⑦ かぜやインフルエンザは他の人にうつせばなおる

○なら「て」
×なら「い」を
⑦のマスに
入れよう。



⑧ かぜをひいたときは汗をかくような激しい運動をするとよい

○なら「る」
×なら「こ」を
⑧のマスに
入れよう。



答えは、かぜ①ひ②か③な④い⑤つ⑥よ⑦い⑧こ・・・です。