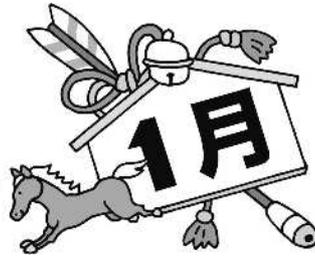


ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成26年1月11日発行
(家庭数配布)

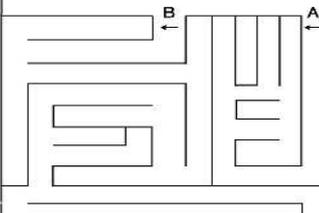
先月はインフルエンザB型3名、感染性胃腸炎7名、溶連菌感染症7名いました。冬休み明けは、生活リズムが乱れて、体調を崩しやすい時期です。早めに、朝型の生活リズムに戻して、良い年明けにしましょう。

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もん

ゲームをするときは、じかんできめてしていますか？

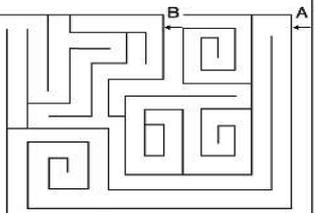
- ・きめていない → Aへ
- ・きめている → Bへ



スタート だい1もん

はやね はやおきしてありますか？

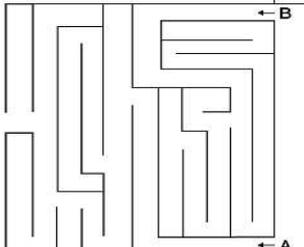
- ・まいにちしている → Aへ
- ・していない → Bへ



だい3もん

お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



だい2もん

そこからかえったとき、てあらう、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！

かさ 重ね着ジョーズ になるう

●肌着

汗が乾きやすく、
通気性のよいもの。



●長袖のシャツ
動きやすい素材のもの。

●セーター カーディガン

脱いだり着たりして
調節できるもの。



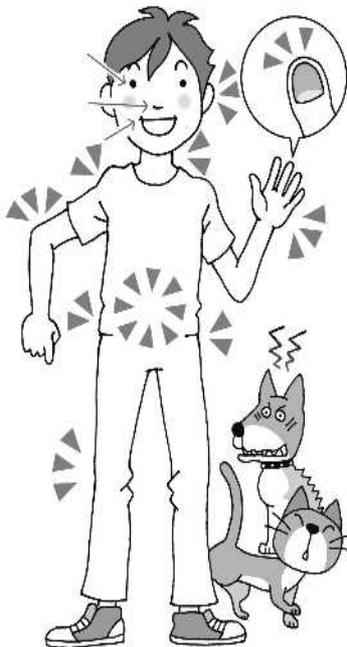
●ジャンパー コート

冷たい風を防ぐもの。
マフラーや帽子も。



()に当てはまる体の部分は何？

ヒント：イラストの中に全部あります。



- 壁に()あり、障子に目あり。
【意味】どこで誰が聞いているか、誰が見ているか分からない。
- ()の上のたんこぶ。
【意味】何かにつけて気になり、じゃまになるもの。
- 目は()ほどにものを言う。
【意味】目つきには、言葉と同じくらい気持ちが表れる。
- 目で見て()でかく。
【意味】注意に注意を重ねる。
- 猫の()に鈴をつける。
【意味】名家に思っても、実行することが難しいことがら。
- ()の荷が下りる。
【意味】責任の重い仕事を終えて、ホッとしている様子。
- のれんに()押し。
【意味】力を入れても手応えがない様子。
- 飼い犬に()をかまれる。
【意味】かわいがり、信頼していた人に裏切られること。
- 能あるタカは()を隠す。
【意味】実力のある人は、ふだんは能力を自慢せず隠している。
- 空き()にまずいものなし。
【意味】おなかがあっていると、何を食べてもおいしい。
- 手も()も出ない。
【意味】どうすることもできない。
- 話の()を折る。
【意味】人の話を途中でさえぎって、続ける気をなくさせる。

□に当てはまる文字を入れ、①～⑤をつなぐと、ある言葉になります。それは、何でしょう？

ヒント：東京オリンピックで注目されています。

生活リズムの基本になるのは…



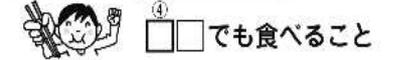
お雑煮に欠かせないもの…



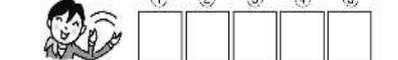
かぜ予防で大切なのは、こまめなうがいと…



バランスのよい食事をとるためには…



寒いとき、手足や耳にできるのは…



英語ではhospitality。語源は、病院(hospital)と同じなのです。

★からだクイズ2014★

1月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整え かせや
よぼう
インフルエンザ予防しよう



□に当てはまる文字を番号順に並べてみよう。

今年(ことし)のえ④は「うま」。5年生で、誕生日が4月から12月までの人は「うま年」生③れの「年男・年女」⑤す。何か特別なことがあるわけではありませんが、12年ごとに⑦くってくる区切りとして、自分の成長をふりかえる、1つのきっか②にしてみてはどうでしょう。

①たらしい年がみなさんにとっ⑥、明るく、楽④く、元気に過ごせる1年になりますよ⑩に。今年もよろしく⑧願います!!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

相談は顔の見える相手に

悩みごとや心配なことがあるとき、あなたはどうしますか？ 自分を知られず相談できるからと、インターネットの掲示板や投稿相談コーナーを利用する人も多いようですが、そこには危険な落とし穴もあります。それは、相手がどんな人か分からないということ。親身に相談に乗るように見せかけて個人情報聞き出し、事件や犯罪につながるケースもあります。心の中を打ち明けるのは、身分や立場のはっきりした「顔の見える」相手にしましょう。もちろん、保健室にもどうぞ。いっしょに解決方法を考えましょう。必ず秘密は守ります。

1
てあらい
手洗い



手は、いろいろなどころにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいつばいついています。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。

かせよぼう
KZY
10



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
かひき
換気



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

9
あたたま
温まる



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

10
たのしみ
楽しみ



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