

令和3年12月20日(月)



練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和

今年もあと少しとなりました。12月22日は「冬至」といって、1年中で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。ゆずには体を温め、リラックス効果があるので、ゆず湯に入ってリラックスしてみてください。風邪などの感染症に気をつけ、元気に2022年を迎えられるようにしましょう。

冬休みを健康に過ごそう

ふ だんいそがしくて
行けない検査・治
療に行こう



ゆ うがたは交通安全
に気をつけよう



や すみでも生活リズム
をくずさないよ
うにしよう



す すんで体を
動かそう



み んなで過ごす時間
を大切にしよう



もうすぐ
楽しい冬休み!



～保健室から冬休みの宿題のお知らせ～

今年も保健室から冬休みの宿題としてみなさんに「健康チャレンジさわやかカード」を出します。元日から1月7日(金)まで記入し、1月8日(土)の始業式に学校に提出してください。来年の土曜授業は始業式と土曜授業が同時となります。忘れずに登校してください。

※裏面に続きます

※

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いるとよい

○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 ^{まど あ}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 ^{て あら}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。

