

# ほけんだより 1月号

令和4年 1月 14日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 牧野 光洋  
養護教諭 原田 里美

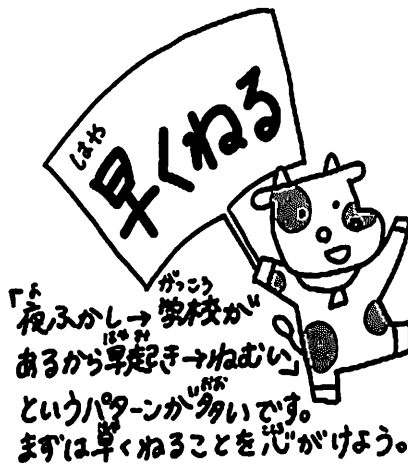
新しい1年がスタートしました。今年の干支は「寅」。寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやき、かけ...ぜひ、そんな一年にしたいですね。



かぜを予防しよう

## 冬休みモードから切りかえ！

保健室には冬休み明けから、かぜぎみの人や「だるい...」という人がきています。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう。

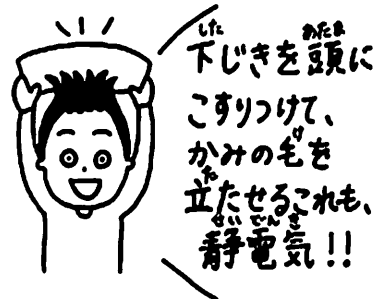


## ビリッと、パチッと... 静電気

ドアノブをさわったときの「ビリッ」、服をぬいだときに「パチパチ」...これらは2つの物がこすれ合うまっさつによって生じる「静電気」といいます。

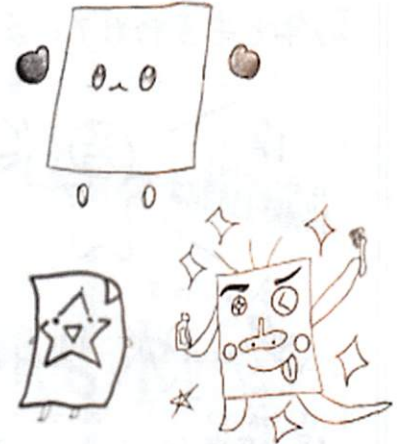
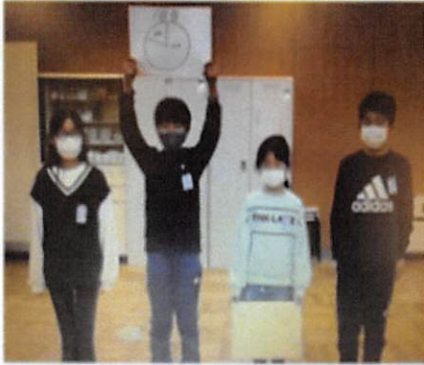
びっくりする静電気が起きないためには、

- ① かつ器などを使い、空気をかんそうさせない。
- ② ドアノブなどをさわる前に木や革でできたものをさわる。
- ③ 化学せんい(ナイロンなど)の服は「かさね着」をさける。



# 保健委員会が委員会発表をしました!

12月15日の朝会で保健委員会が「手洗いとハンカチの大切さ」について発表しました。ハンカチチェックの活動カや、進行役の劇も、とても上手で大成功でした。



イラストは保健委員が考えた「きれいなハンカチマン」です♡



11月末に学校全体で行ったハンカチチェックでは、全校児童533人中わすれた人は89~104人と少ない数でした。まだまだ感染症は流行しています。清けつなハンカチを毎日持てきましょう!

正しい手の洗い方のポイント6つ、覚えているかな?  
①手のひら ②手のこゝ ③指の間 ④指先 ⑤指のつけね ⑥手首

## ほけんしつより ~ 2022年のスタート ~

<p>ふゆやす 冬休みが終わり、 としあ 年が明けました。</p>	<p>ねんまつねんし 年末年始は どのように過ごしましたか?</p>	<p>はらだせんせい いえ 原田先生は家で ゆくりと... ♪ ♪</p>	<p>す 過ごしすぎていました。</p> <p>12/29 大そうじ! ねんがじょう 年賀状!!</p> <p>ことし 今年もどうぞよろしくお願ひします!</p>
---	--	---	---