

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和4(2022)年12月号

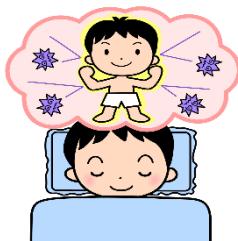
ふゆやす はじ まいにち やす おも せいかつ  
冬休みがもうすぐ始まります。「毎日が休みだ！」と思って、生活リズムが  
みだ ひと きそくただ せいかつ からだ  
乱れてしまいそうな人はいませんか？規則正しい生活をすると、体にとって  
いいことがたくさんあります。次のことを参考にして、元気よく3学期を迎  
えられるようにしましょう。

## すいみんは 脳と からだの健康に大切！

みんなの脳は毎日働いています。すいみんは脳の疲れを取り、からだの成長を助け、疲れたからだを回復させます。また、免疫といってからだが様々な病気に勝つための力を高めます。

## 寒いけれど… 元気に運動をしよう！

運動をすることで体力がつき、筋肉が発達したり、肥満予防やストレスの解消にもつながったりします。そして、ウイルスに勝つための力も育ちます。おうちの人や友だちを誘って外で元気に運動しましょう。



## もうすぐ冬休み！ 規則正しい生活で 元気に過ごそう！



## は 歯みがきで むし歯と歯肉炎を防ごう！

は  
歯をみがかないでいると、食べ物のカスに含まれる糖質からミュー  
タンス菌が酸を作ります。それが歯を溶かすことでもし歯ができます。  
また、歯についた歯垢から歯肉炎になることもあります。歯垢を落とす  
ために歯みがきをしましょう。



## ゲームをするときは、 かならず休けいをとろう！

ゲームをするときは、光ったり早く動いたりするものに集中して目を動かすため、目が疲れてしまします。目が疲れると、頭痛や視力低下の原因ともなります。ゲームは1時間続けたら、15分は休むようにしましょう。



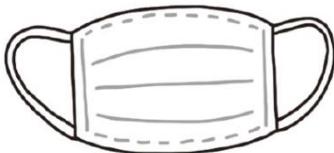
クイズで  
おぼ  
覚えよう!

# ふゆ かんせん しょう よ ぼう 冬の感染症予防



ふゆ かんせん しょう ま りゅうこう ひろ おお ふだん よ ぼう  
冬の感染症はあつという間に流行が広がることも多く、普段からの予防が  
か おぼ かかせません。しっかり覚えているか、あらためてチェックしてみましょう。  
〔 〕に当てはまる言葉を【キーワード】から選んでみましょう。

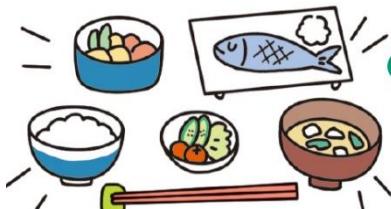
①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、  
〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗つ  
た後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃ  
みで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめること  
ができます。



③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、  
かんせん しょう ひろ じ かん ぶん まど  
感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓  
やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たち  
のからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適  
度な〔 〕はここでも大切になってきます。



⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と  
しん だん かんせん せい い ちゅうえん けい せき えん  
診断されると、〔 〕となります。欠席にはなら  
ないでの、おうちでゆっくり休みましょう。

## キーワード

なが 流して	にゅう いん 入院	しゅつせき てい し 出席停止	せつ 石けん	えい よう 栄養	ゆ お湯	し 歯こう	こおり みず 氷水
じょう 蒸気	じゅうちゅうりょく 集中力	たも 保つ	まく マスク	かん き 換気	うん どう 運動	にゅう よく 入浴	くう き 空気
ためて	と ふき取る	すい みん 睡眠	あま 甘いもの	うん どう 運動	にゅう よく 入浴	ノロウイルス	
	かぜ	べん きょう 勉強	がい しゅつきん 外出禁止	てい こう りょく 抵抗力	ひ 飛まつ		