

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 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 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、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!

みなさん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。



もうすぐ冬休み!
規則正しい生活で
元気に過ごそう!

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。



歯みがきで むし歯と歯肉炎を防ごう!

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むし歯ができます。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、目が疲れてしまいます。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。





冬の感染症予防



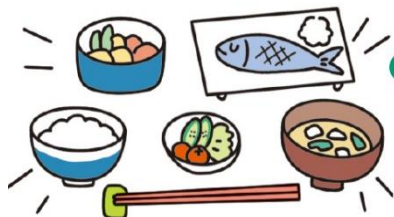
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、普段からの予防が欠かせません。しっかり覚えているか、あらためてチェックしてみましょう。
〔 〕に当てはまる言葉を【キーワード】から選んでみましょう。

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、洗っ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、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診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、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

じょう き 蒸気

しゅうちゅうりよく 集中力

ためて ふき取る

しゅつせき てい し 出席停止

たも 保つ

すい みん 睡眠

と かぜ

せつ 石けん

かん き マスク

あま 甘いもの

べんきよう 勉強

えい よう 栄養

かん き 換気

うん どう 運動

がいしゅつきん し 外出禁止

お湯

そうじ

にゅう よく 入浴

てい こうりよく 抵抗力

し 歯こう

ぐすり かぜ薬

にゅう よく ノロウイルス

ひ 飛まつ

こおり みず 氷水

くう き 空気