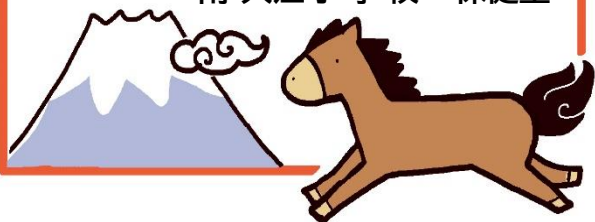


# ほけんだより 1月号

みなみおおえしょうがっこう ほけんしつ  
南 大江小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標



「うまくきたえて」

げんき  
元気にすごそう。

みなさん、あけましておめでとうございます。冬休み中は、のんびり過ごせましたか？「外は寒いから、ずっとこたつで過ごしていた…」なんて人はいませんか？寒い季節こそ、外で体を動かして元気に遊びましょう。体を動かすと血のめぐりがよくなり、かぜやインフルエンザに負けにくくなります。外で遊べない日は、なわとびやストレッチなど、室内でもできる運動をしてみしましょう。手洗い・うがいも忘れないようにしてください。



## 3学期も元気に過ごそう！

年が明けて、ますます寒くなってきました。寒い冬を元気に過ごすための合言葉は…  
「うまくきたえて」です。みなさんは、この言葉の意味をおぼえていますか？

① がい

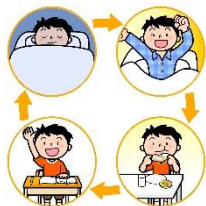


② スク



③ うきの

いれかえ



④ そくたさい生活

⑤ いらよく

⑥ いうようバランス

⑦ あらい

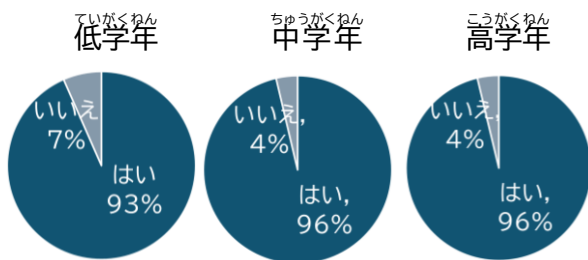
長いお休みに入ると昼まで寝ていたり、食事の時間がいつもとずれてしまったり、不規則な生活になりがちです。3学期も元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

冬休みの宿題の「はみがきカレンダー」も忘れずに提出してくださいね。

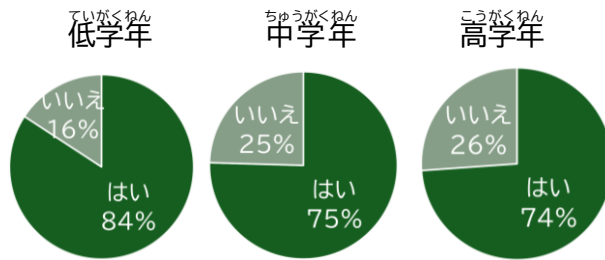
# 健康委員会でアンケート調査を行いました！

健康委員会では、2学期に手洗いやハンカチなどの清潔にかかわるアンケート調査を行いました。

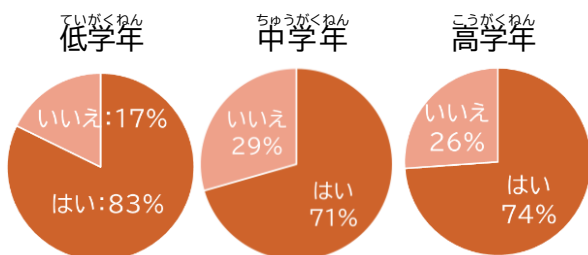
## ①トイレの後、手を洗いますか？



## ②ハンカチで手をふきますか？



## ③朝にハンカチを変えましたか？



### 【健康委員が気付いたこと】

- ・手をあらっているのに、手をふいていない人がいる。
- ・「はい」の数が多くて、みんな心がけて自分からやろうとしていることがわかった。
- ・「いいえ」の人が多かったため、これからは清潔に過ごしてほしいと思った。

## どうして毎日ハンカチを変えないといけないの？



「昨日のハンカチ、ポケットに入れたままだった！  
きれいだし、使っちゃおう！」

こんなことを言って、ハンカチを使いまわしたことはありませんか？

手をあらったときや、汗をふいたときなど、ハンカチは一日に何度も使います。ぬれたままのハンカチをそのまま使っていると、目に見えないばい菌がふえてしまいます。そのばい菌が手や口について、病気のもとになることもあります。きれいな手をたもつために、ハンカチは毎日新しいものにかえましょう。