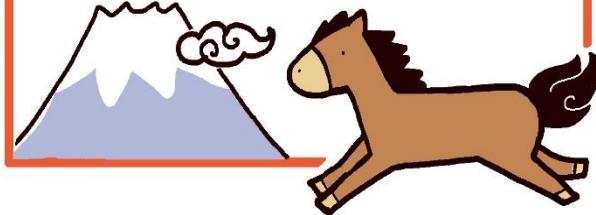


ほけんだより 1月号

みなみおおえしょうがっこう
南 大江小学校 ほけんしつ
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！

とし 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？

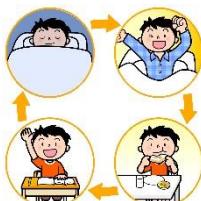
う がい



マ スク



うきの
いれかえ



き そくただしい生活

た いりょく

え いようバランス

て 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ます。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

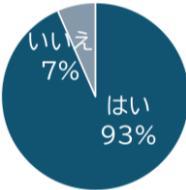
調査

アンケート調査を行いました！

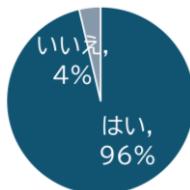
健康委員会では、2学期に手洗いやハンカチなどの清潔にかかるアンケート調査を行いました。

①トイレの後、手を洗いますか？

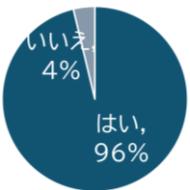
低学年



中学年

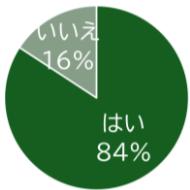


高学年



②ハンカチで手をふりますか？

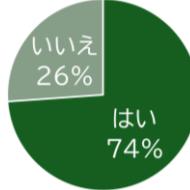
低学年



中学年

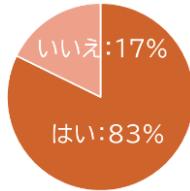


高学年

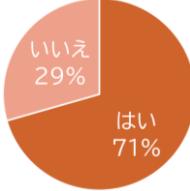


③朝にハンカチを変えましたか？

低学年



中学年



高学年



【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」の人が多かったので、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つた！
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します。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。