



ほけんだより



おおさかしりついくえしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2023.1

がつ ほけんもくひやう
1月の保健目標は・・・

しょくせいかつ
バランスのよい食生活をしよう!! です。

ふゆやす たの ちつそく せいかつ げんき ざんねん しんがた
冬休みは楽しかったですか?きそく正しい生活をして、元気にすごせましたか?残念ながら、新型コロナウイルスや
インフルエンザがまだまだ流行しています。今年も手あらい・換気をし、きそく正しい生活を心がけて、元気にすごしま
しょう。みず つめ ても つぶ お ぎん せつ
水は冷たいですが、手についた汚れを落とし、ウイルスやばい菌をやっつけるため、手あらいは石けんをつけて
30秒かけてしっかりあらいましょう!

けん こう まも た 健康を守るため、よくかんで食べることが大事

ちつそく
窒息をふせぐ



もち や いち
お餅や焼き芋はノドに
ちゆうい
つまりやすいので注意

ば ぶ ぼう
むし歯の予防



だ えき
唾液がしっかり出て
よご きん なか
汚れや菌を流してくれる

ひ まん よ ぼう
肥満の予防



た ぼう し
食べすぎの防止にもなる
ひとくち かい め やす
一口30回を目安に

いちやう ふ たん へ
胃腸の負担を減らす

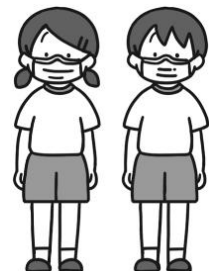


よくかむと食べ物
の
しょうか
消化もよくなる

がつ ほけんぎやうじ 1月の保健行事

- 1/18(水) 5・6年生 発育測定
- 1/19(木) 3・4年生 発育測定
- 1/20(金) 1・2年生 発育測定

はついくそくてい たいそうふく おこな
発育測定は、体操服で行います。
て
手あらいについての保健指導も
よてい
予定しているので、ハンカチと
たいそうふく も
体操服を持ってきてください!



- 1/31(火) 1年生 色覚検査

※色覚検査は1年生の希望者の検査です。



ねんせい しきかくけんさ
1年生の色覚検査については
ごじつ しょうさい てがみ くば
後日、詳細のお手紙を配ります。

「冬休みモード」から切りかえ！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



今年度は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行しています。

欠席する場合にも必ずリーバーに体温や症状などの入力をお願いします。

発熱や風邪症状がみられる場合は、医療機関を受診していただき、登校については医師と相談ください。

3学期もリーバーへの体温などの

入力・送信を忘れずにお願いします！



保護者の皆様へ

生江小学校ホームページに「生理用品にかかる環境整備の実施について」の文書を掲載しています。ご確認ください。

生江小学校ホームページ QRコード →

