



ほけんだより



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

1月の保健目標は…

バランスのよい食生活をしよう!! です。

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、新型コロナウィ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。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!

## 健康を守るために、よくかんで食べることが大事

窒息をふせぐ



お餅や焼き芋はノドに  
つまりやすいので注意

むし歯の予防



唾液がしっかり出て  
汚れや菌を流してくれる

肥満の予防



食べすぎの防止にもなる  
一口30回を目安に

胃腸の負担を減らす



よくかむと食べ物の  
消化もよくなる

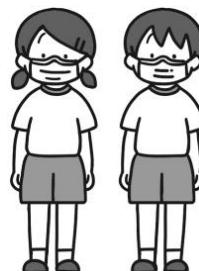
## 1月の保健行事

- 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

- 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。

発育測定は、体操服で行います。  
手あらいについての保健指導も  
予定しているので、ハンカチと  
体操服を持ってきてください!



1年生の色覚検査については  
ごじつ、じ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！<sup>き</sup>

## 早く寝る！<sup>はやくね</sup>

『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！<sup>ちょうしょく</sup>

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！<sup>うご</sup>

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、からだが休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。



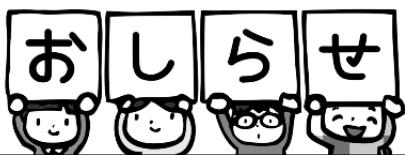
今年度は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行しています。

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 →

