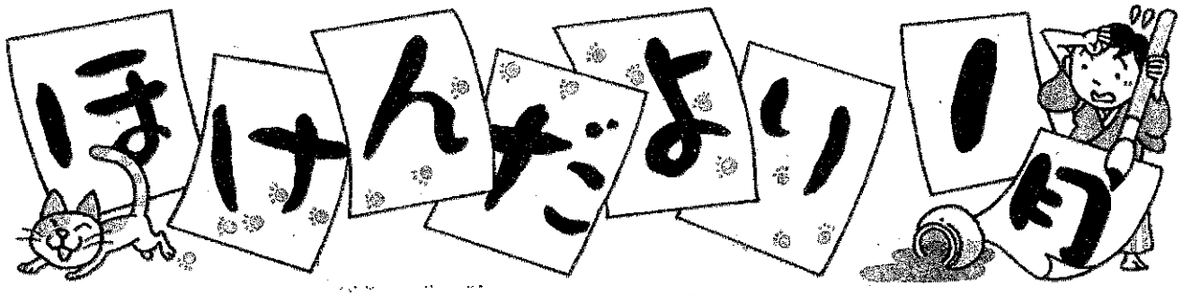
ほけんだより 1月

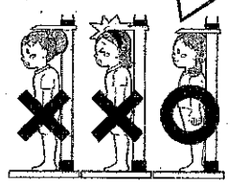


大阪市立太子橋小学校　保健室

新年、あけましておめでとうございます。今年はとり年ですね。にわとりは朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みんなの「おはようございます！」の元気な声。2017年も元気で明るいあいさつが校舎に響きますように・・・！

1月の保健行事

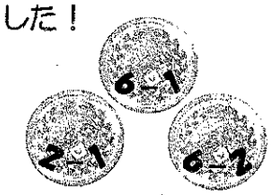
髪型・タイツ注意



11日(水)発育測定(6年)	16日(月)発育測定(3年)
12日(木)発育測定(5年)	17日(火)発育測定(2年)
13日(金)発育測定(4年)	18日(水)発育測定(1年)

☆12月の清潔調べの最優秀クラスは 2年1組・6年1組・6年2組でした☆

12月もなんと、パーフェクトのクラスが3クラスありました！
2年1組と6年2組は3度目の表彰です！すばらしい！
6年1組も2度目です。他のクラスも忘れる人がすごく少ないですよ。全クラスパーフェクトのチャンスあり…！
次は1月18日(水)です。残るはあと3回。結果が楽しみです。



1月の保健目標
カゼ・インフルエンザを予防しよう

カゼ・インフルエンザ予防 うめられるかな？ どうして必要？

ちゃんと全部理由があります。ヒントを読んで、空いたところをうめてみよう！（全部ひらがなで書いてね）

手洗い どうして？

❶□□や❷□□から入ってくる前にウイルスをやっつけるため

ヒント　カゼ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気がうつります。

こたえ：①はな、②くち

マスク どうして？

❶□□や❷□□□□からの感染を減らすため

ヒント　カゼをひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをすると、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。

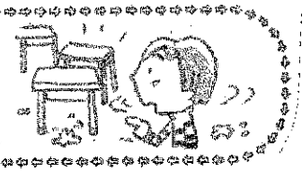
こたえ：①はな、②くち

規則正しい生活 どうして？

ウイルスに負けない□□□□力をつけるため

ヒント　教室でカゼがはやっている時も、全員がカゼをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。からだがウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでるのです。栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

こたえ：きそく

教室をぐるっと見渡してみよう

いくつ汚れが見つかる？　床にゴミは落ちてない？　机やいすはきれいに並んでいる？　気になったところをきれいにすると、気持ちがいいですよ。おうちの大そうじでも、同じように探してみてくださいね。