



ほけんだより

2019年1月 弥富市立栄南小学校

あけましておめでとうございます！2019年が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか？お正月にごろごろ・だらだらと過ごしていた人、生活のリズムを元に戻すことはできましたか？3学期は短いですが、次の学年へのステップになるように、今の学年を振り返りながら1日1日を大切に過ごしましょう。

1月 保健行事予定

- 8日(火) 身体測定(1年、2年、3年、5年)
- 9日(水) 身体測定(4、6年)
- 10日(木) 持久走事前検診(全学年)
- 11日(金) 身体測定(のぞみ1・2)

※ 体操服で測定をします。忘れないように持ってきてきましょう。



3学期のスタートは、“よく食べ、よく寝て、よく動く”ことから!!

質問1～3を読んで、当てはまるものは○を書いてみましょう。○が1つでもついた人は、1日も早く、もとの生活に戻してね。

質問1

- ・いつも何か食べていないと気がすまない。
- ・最近、なんだか太ってきた。



あまいものを食べ過ぎていませんか？

間食を少なくしよう！

質問2

- ・朝すっきり起きられない。
- ・イライラする。



一度、早起きをするとな自然に早く眠くなります。

早ね・早起きを心がけよう！

質問3

- ・こたつ大好き！
- ・立っているのがイヤ！



運動をすると体のめんえき力がアップします。

外に出て運動をしよう！

うがい・^{てあら}手洗いをしっかりしよう

ただ^て正しい^{あら}手の洗^{かた}い方

1 服がぬれないよ
うにまろう。



2 水で手をぬ
らす。



3 せっけんを
あわ
泡だてる。



4 手のひら、
手のこうを洗う。



5 指と指の間
を洗う。



6 親指を反対の手
で、つつんで洗う。



7 つめの間を
洗う。



8 手首を洗う。



9 石けんを
洗い流す。



10 きれいな
ハンカチでふく。



ただ^{しかた}正しい^{うがい}うがいの仕方

☆魔法のうがい☆「ま〜ほ〜♪」といいながら、ガラガラうがいをすると奥まで届きます！

① ぶくぶくうがい

水で口の中をぶくぶくして、吐き出します。



② ガラガラうがい

のどの奥まで水が届くように上を向いて 10秒ぐらい、がらがらうがいをする。



こんな時にうがい・手洗いをしよう！

トイレに行ったあと

外からかえったあと

そうじをしたあと

ごはんを食べる前



こまめにやろうね！

