



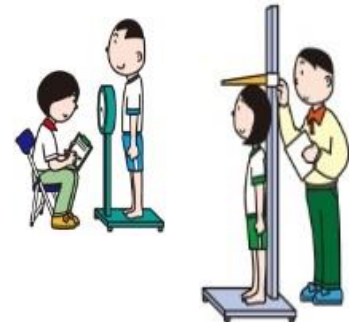
# ほけんだより

令和2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！2020年が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか？お正月は少しゆったりと過ごしていた人、学校の生活のリズムに戻してくださいね。3学期は、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(水) 身体測定 4年
- 9日(木) 身体測定 1年、2年、3年、のぞみ
- 10日(金) 身体測定 5年、6年



※ 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、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つでもあった人は、アドバイスを読んで、実行してね。

### 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！

1月 ほけんもくひょう

# うがい・手洗いをしっかりしよう

**正しい手の洗い方**

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。

## 正しいうがいの仕方

☆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おもてまで届きます！

### 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！

