

ほけんだより 1月

No.11
2020.1.9
野畑小学校
ほけんしつ

あたら とし はじ なたの ふゆやす す
新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

ことし ねんまつ ねんし ひ おお
今年の年末年始はあたたかい日も多かったですが、

ふゆほんばん
これからが冬本番です。

ふゆやす せいかつ き さむ ま がつき
冬休みの生活リズムを切りかえて、寒さに負けず3学期も

げんき す
元気に過ごせるようにしましょう。

ことし ことろ からだ けんこう
今年もみんなが心も体も健康でありますように！



にそくてい ★二測定をします！

1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
5年	6年	4年	3年	2年	1年

も もの たいそうふく
持ち物：体操服

しんちょう はか かみ け あたま
*身長が測りやすいように、髪の毛は頭 のてっぺんでくったり

ピンでとめたりしないでね。



1月の保健目標 冬の病気を予防しよう

あたら とし
新しい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん いってきまーす
時間がないから
朝ごはんを食べずに…

ちゅーい!
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん いただきまーす
外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

ちゅーい!
手についたウイルスが体の中に
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか
食べないよ
ごはんの時間。でも…

ちゅーい!
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ
もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

ちゅーい!
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

～おうちのかたへ～ アタマジラミについて

近年では、季節を問わずアタマジラミが発生しており、衛生状態に関係なく誰にでもなる可能性があります。

お子さんが頭をかゆがる時(特に耳の後ろや後頭部)は、アタマジラミがいらないか見てあげてください。手で払って落ちずしっかり髪の毛についていたらアタマジラミの可能性が高いです。疑わしい時は病院(皮膚科)を受診してください。アタマジラミは早期駆除が大切です。ご心配なことがあれば保健室まで相談ください。

成虫は2～3ミリ
卵は0.5ミリ(図のように髪の毛に斜めについています)

