

ほけんだより 1月号

2025年1月8日(水)
豊中市立高川小学校
保健室

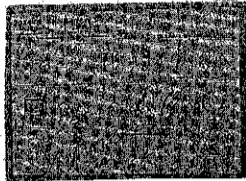
新しい1年が始まりましたね！今年はどうな1年にしたいですか？目標を決めて充実した1年にできるといいですね。今日から3学期が始まりましたので、冬休みの間に生活リズムがみだれてしまった人は、早ね早起きからはじめましょう！



たかがわほけんニュース☆

① 冬休みはみがきカレンダーを提出しましょう！

健康委員会のみなさんが作ってくれたはみがきカレンダー、色をぬってくれましたか？それぞれのクラスを提出してくださいね。がんばってくれた人は賞状をお楽しみに... ☺



② 二測定があります！

3学期の身長と体重をはかります。体や心の健康に関するお話もしますのでお楽しみに！

各学年の測定日とお話の内容

1年生	1/7 (金)	うんちほ 検体の正しい拭き方	4年生	1/14 (火)	心のけんこう
2年生	1/6 (木)	目をたいせつにしよう	5年生	1/10 (金)	*
3年生	1/15 (水)	大切な体をまもる せいけつなぐさし	6年生	1/9 (木)	*

※5、6年生については、二測定の日のお話はありません。1/30(木)に、学校薬剤師の長田先生より「薬物乱用防止」についてのお話をきく予定です。

二測定の日には...

☆体操服を忘れたり持ってきてください。
☆髪の毛はうしろや高い位置でくくらないでください。

冬休みモード>>>学校モードへ切り替えよう！

お正月気分からぬけられない人、冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう！

スイッチ1

早起き

決まった時間に起きて朝日をあびよう！早起きすることで、夜も自然と眠くなりますよ☆

スイッチ2

朝ごはん

食べる時脳が目覚めて、1日のエネルギー源になります！パラスのいい食事を心がけましょう☆

スイッチ3

運動

寒い時こそ運動を体の中から動かそう！体がほぐれれば、夜もよく眠れます☆

てあらいCHECK!

☆ 洗いのこしの多いところをチェックしてみましょう！ ☆

指先: 手の平に指を立て、手の平でこする

手のしわ: しわまで意識して、しわの平をこすりあわせる

指の間: 指を深く組んで指の間をもみあがらせる

親指: 反対の手をつかみ、ねじるように洗う

手首: 反対の手をつかみ、ねじるように洗う

カゼやインフルエンザが流行する季節です。アルコール消毒ではやっつけることのできないウイルスもいる為、手あらいをこまめにしましょうね！

なにがでてくるかな？

Q1~Q5のクイズで、○に入る文字を下の枠の中から消していこう！(こたえが「カゼ」の場合、「か」と「ぜ」にXをつけます。)

い り え か さ す
め ま ふ む ん さ い
み け る ん き そ ん
ぞ ん な え に う き

Q1. ○○○○という力が、からだに入ってきた病気の菌やウイルスをやっつけてくれます！この力は、規則正しい正活で強くなるよ！

Q2. ○○○○不足になると、授業中に眠たくなったり、体調が悪くなったり、体の成長や記憶力にもよくない影響をあたえたりします。

Q3. ○○○○○○○○に注意！この季節にとっても流行します。高熱や全身の痛みなどが特徴です。感染力が強いので気をつけて！

Q4. 友だちや家族という時も手ばなせない... ○○○依存になっていませんか？一度電源をオフにしてみましょう。

Q5. 冬は空気が○○○○○します。こまめな水分補給も忘れずにしましょうね！

こたえはこちら → クイズが解けたら、プリントをさかさまにしてこたえあわせをしてみてください☆

クイズのこたえ → A1.めんそけい / A2.すまじ / A3.いんふれんざ / A4.すまじ / A5.かんそく

残った文字をならべかえろ...
□□□□□□□□ ! となります ☺