



令和6年1月9日
富陽小学校
保健室



2024年になりましたね、今年もよろしくお願ひします。
皆さん、今年の目標は立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力をつみ重ねることが大切です。そのためには、けんこうな心と体が必要で
す。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

穴あきカルタを直そう!

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	そと外	シャワーで済ませ
とっつてもゆっくり	日光	てあら手洗いをし	いえ家
湯船につか	お菓子	はやる寝	お腹いっぱい

ヒント

- ◆胃腸が弱らず、けんこうに過ごせます ◆起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- ◆思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります ◆朝はたいよの光をあびましよう
- ◆睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ◆ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります ◆同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- ◆手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に



冬休みあけは生活リズムがくずれがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましよう。

いつもの手洗い 正しくできてる？

12月は様々な感染症により学校をお休みする人がたくさんいました。毎日健康に楽しく学校生活を送るためにも、正しい手洗いのやり方をもう一度確認し、手に付いた菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

指先

手のひらに指を立てて、手のひらでこする



洗い残していないかな？

CHECK!

指の間

指を深く組んで指の間をもみ洗います



手首

反対の手で掴み、ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、ねじるように洗う



手のしわ

しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる



「ポケットハンド」をしていませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。さむくなるとポケットに手を入れたくなる気持ちもわかります。しかし、この状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。また、転んだ時はとっさに手が出せず、頭をぶついたり、歯が折れたりして大けがにつながります。さむくてもポケットに手は入れません。



☆身体計測

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1/17 (水)	1/16 (火)	1/15 (月)	1/19 (金)	1/10 (水)	1/11 (木)

※当日の髪型にご注意ください。高い位置でのポニーテール、頭頂での編み込みはご遠慮ください。

※1月の身体計測が終わり次第、健康手帳を持ち帰ります。1/24(水)までに学校へご返却ください。