

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和4年1月11日

津幡町立萩野台小学校

保健室

あけましておめでとうございます！

新しい年が始まりましたね。今年（ことし）はどんな1年（ねん）にしたいですか？勉強（べんきょう）をがんばりたい人（ひと）、スポーツをがんばりたい人（ひと）、きっとみなさんいろいろな目標（もくひょう）をたてていると思います。目標（もくひょう）を達成（たっせい）するためにも、まずは健康（けんこう）が第一（だいいち）！今年（ことし）も元気（げんき）にすごしましょうね。今年（ことし）もよろしくお祈（ねが）いします。



決めよう！
今年の健康目標を

健康目標を立てて、
書いてみよう！

1月のほけんもくひょう

☆冬（ふゆ）をげんきにすごそう

じょうずな手洗いのしかた知っているかな？

1 みずなが
水を流しながらよく洗う



2 せっけんを泡立てて、手のひらを
こすりあわせるように洗う



3 て手のこつちも
こすり洗いする



4 ゆび
指のあいだを洗う



5 おやゆびで
親指と手のひらを
ねじり洗いする



6 ゆびさき つめ
指先や爪の
あいだを洗う



7 てくび わず
手首も忘れずに洗う



8 石けんをよく落とし、
せいけつな
タオルでふく



ゆびさき ゆび
指先や指のあいだ、
てくび あら のこ
手首の洗い残しに
ちゅうい
注意！

感染症対策の
基本！！
寒くて水が
冷たいですが、
ていねいに
手を洗おう！

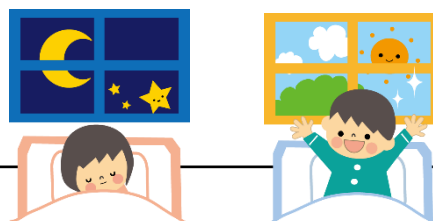
2学期（がっき）のスッキリ調査（ちょうさ）ではハンカチ（わす）を忘（わす）れる人（ひと）が多（おほ）かったです。せっかくきれいに手（て）を洗（あら）っても濡（ぬ）れたままではウイルス（ういる）が増（ふ）えたり、消毒（しょうどく）も効果（こうか）がうすまったりします。毎日（まいにち）清潔（せいせつ）なハンカチ（も）を持（も）ってきましょう！ランドセル（よびい）に予備（い）を入れておくのもいいですね！

保護者の皆様へ

健康パワーアップ大作戦について

3学期も健康パワーアップ大作戦で、生活リズムを整えていきたいと思います。1月分のチェック表を14日（金）に持ち帰ります。下の「期間、内容、方法」をお子さんと一緒に確認し、1週間取り組みをお願いします。

お子さんと一緒にご確認ください



1. 期間 1月15日（土）～1月21日（金）

2. 内容：早寝早起きについて、チェックすることを通して、自分の生活リズムを整える

○早起き *目標時刻（6：30）までに起きたか。

○早寝 *目標時刻までに寝ることができたか。

（1・2年生：9時 3・4年生：9時30分 5・6年生：10時）

3. 方法

①チェックシートに、「めあて」を書く欄があります。お子さんと「めあて」について話をさせていただき、記入をお願いします。

②毎日、チェックをし、○か×を記入します。毎日の「おうちのかたのサイン」欄の記入をしてください。

③1週間取り組んだ後、お子さんは「ふりかえり」欄を記入します。保護者の方は「おうちのかたから」の欄に感想や励ましの言葉を記入してください。

④期間中、チェックシートは家庭で保管してください。

⑤1週間チェックが終了したら、**1月24日（月）に学校へ提出**してください。

「わたしの健康手帳」持ち帰りについて

1月12日（水）～14日（金）に身体測定を行います。全学年14日（金）にわたしの健康手帳を一旦持ち帰ります。1月の身体測定結果をご覧ください。ご覧になられたら、1月19日（水）までに担任に提出してください。なお、押印欄はございません。

*本年も子どもたちが健康で安全に楽しく過ごせるように保健室から応援したいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

