



ほけんだより

うまどし いちねん ことし
午年の一年がスタートしました。今年は、みなさんが、“う”んと
せいちょう せいちょう えがお いちねん おも
成長し、“ま”すます笑顔あふれる一年になるといいなと思います。

がっき はい がた けっせき
3学期に入り、“インフルエンザ(A、B型)”での欠席がみられ
ています。寒い日が続きますが、みんなで「手あらい」、「かんき」
をがんばり、げんき す
元気に過ごしていきましょう!

今月の保健行事

しんたいけいそく ほけんしどう あさ
「身体計測」と「保健指導(朝ごはん)」
おこな
を行います。

1月26日(月) 1・2年生
27日(火) 3・4年生
28日(水) 5・6年生



がっこう ほけん いいんかい

学校保健委員会

ちようしょく たいせつ かいさい

“朝食の大切さ”を開催します!

ひ ごろ こ かいわ じかん あさ た やす ひ お
日頃の子どもたちとの会話より、「時間がなくて朝ごはんを食べてこなかった。」、「休みの日はおそく起きるから、
あさ た ひ
朝ごはんは食べない。」などといった声をきくことがあります。今月の保健指導では、“朝ごはん”をテーマに、朝ごはん
やくわり たいせつ こ はなし さいご こ かんそう
の役割や大切さについて、子どもたちに話をします。最後には、子どもたちに感想やこれからがんばりたいことを
か よてい
書いてもらう予定です。

ほ ごしや みなさま きかい あさ いっしょ かんが
保護者の皆様もこの機会に、朝ごはんについて一緒に考えてみませんか?
どうじつ かんたん かんそう きにゆう こさま かんそう あ おやこ
当日は簡単に感想をご記入いただき、お子様の感想と合わせて、ぜひ親子で
あさ はな あ あさ た げんき いちにち
朝ごはんについて話し合ってみてください。朝ごはんを食べ、元気よく一日の
スタートをきれる子どもたちが増えていくといいなと思います。

たくさんのご参加お待ちしております。



●日付 1月29日(木)

●時間 14時40分～15時 ※授業参観後の時間帯です。児童は教室でスキルタイム等をしています。

●場所 1階食堂

●講師 目ヶ谷 光 栄養教諭

●内容 朝食の大切さについて



安全に気をつけて 登下校しよう



冬の季節は、雪が積もったり、道路がおおったり、暗くなるのが早かったりと、登下校中にひそむ危険がたくさんあります。特に、鳥屋小学校の登校坂は、急な坂道です。道がおおった日の朝は、転んで、頭をぶつけたり、ひざをすりむいたりして保健室に来る人も多いです。ヒヤツとした経験がある人もたくさんいるのではないのでしょうか？

時間によゆうをもって登校することや、歩き方を工夫すること、夕方は早めに帰ることなどを心がけると、けがや事故を防ぐことができます。安全に登下校するためにはどうしたらよいか考え、行動していきましょう。

道がおおっている



屋根の上から雪が落ちてくる



ポケットに手をいれたまま歩いてつまづく、転ぶ



車のドライバーに見つけられにくい



雪道や氷の上で
「転ばない」ように
歩くには…

ポイント

- ・急がずゆっくり
- ・重心を少し前に
- ・歩幅をせまく
- ・足の裏全体で踏みしめるように



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って/
うまく防ごう！
うまく治そう！

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出るのと汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものをおすすめ

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ

換気って

どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪の予防法はあるの？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切