

# ほけんだより 1月

ほん けん R5. 1. 13 伊敷小ほけんしつ

本年もどろどろよくお願ひいたします。

今年ほうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中のつ

「兔走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあつという間、体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



## 一月 感染症の予防をしよう。

お正月気分は 抜け出せましたか?



1月11日(木) ~ 16日(月)は、生活リズムチャレンジ週間です。今年度最後です。子供の記録をご確認ください。全員の提出を待っています!!

流行が予想されていた今年度でしたが... 世の中ホットにそうなりましたね。本校でも冬休みから罹患している子どもがいます。

元気のヒケツツ 〇に入る文字は?

- 〇 んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- 〇 むさ対策には、3つの首をあたためよう
- 〇 ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- 〇 こへ行くとときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- 〇 んどいなどと思ったときは、早めに休もう

早く元気に なりオケ物に!! 登校前の健康観察も しっかりお願いします!

あけまして おめでとうございます  
う きうきワクワク  
さ いこうの一年になるように  
ぎ あを入れていこう!  
今年もよろしく お願いします!

### 水分補給でカゼ予防

冬もこまめに! 冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

換気(かんき)のしかり! マスクのしかり!  
手洗いでいっしょに 感染症(かんせんしょう)予防

せい かつ  
マスク生活も3年になります...  
あらためて、マスクをつけるとき気をつけること!



あごマスク



はなで  
鼻が出ている



まあ  
すき間が空いている



ひづめんさわ  
表面を触らない



はず  
外すときはひもを持つ

ココロ  
じがつかれたときは...  
たとえば♪



やす  
ゆっくり休む



す  
好きなことをする



わら  
たくさん笑う



++++ \ 知っておきたい / 訓練のなぜ? ++++++

**地震** 大きな地震  
が起ると、  
物が落ちたりガラス  
が割れたりします。  
ケガをしないように、  
靴を履い  
たまま避  
難しまし  
よう。

**火事** 燃えた物から出る  
煙には、体によくな  
いガスが入っているので、  
気分が悪くなったり、逃げ  
遅れてしまう可能性が。低  
い姿勢で進  
むことも見  
えておきま  
しょう。

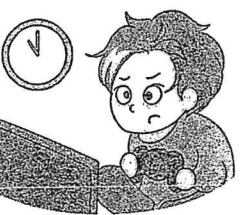
**避難** もう一度地震が  
来たり、火が近く  
まで迫っているかもしれ  
ません。ドアが開かなく  
なったり、逃げられなく  
なることも。忘れ物をし  
ても絶対に「戻ら  
ない」!

+++++

こんな過ごし方  
をしていた人は...

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで  
学校モードに  
チェンジ!

