

# ほけんだより



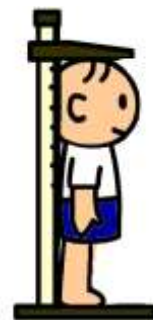
令和2年1月15日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第 1 2 号



2020年が始まりました。今年は、東京オリンピック・パラリンピックなどのイベントで盛り上がる1年になりそうですね。馬西っ子のみなさん、今年もいろいろなことにチャレンジして、明るく楽しく、元気いっぱいにご過ごしていきましょうね。本年もよろしくお願ひいたします。

がつ ほけんぎょうじよてい はついくそくてい  
**1月の保健行事予定 ~発育測定~**

ひ 日にち	がくねん 学年
1月14日(火)	2年生、6年生
1月15日(水)	1年生、なかよし2組、3年生
1月16日(木)	4年生、なかよし1組、5年生



がつ せいかつもくひょう てあら  
**1月の生活目標 手洗い、うがいをしっかりしよう**

かぜ、インフルエンザなどの感染症にならないようにするには、手洗い、うがいがとても大切です。こまめな手洗い、うがいをして元気に過ごしましょう。



てあら  
**せっけんで手洗い**

手にくっついている菌やウイルスを洗い流して、菌やウイルスが広まることや、体の中に入ることを防ぎます。(菌やウイルスがついたままの手で、ごはんを食べたり、口や鼻をさわったりすることで、菌やウイルスが体の中に入ります。)

# うがい

のどについた菌やウイルスを洗い流します。また、のどの乾燥を防いで、菌やウイルスが体の中に入りにくくします。また、そのタイミングでお水を飲むのもよいです。

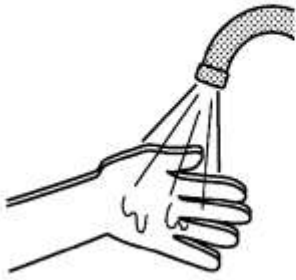


## \* 手洗い、うがいのタイミング \*

- トイレの後
- 外で遊んだ後
- 動物を触った後
- 食事の前
- 家に帰ってきたとき
- そうじの後



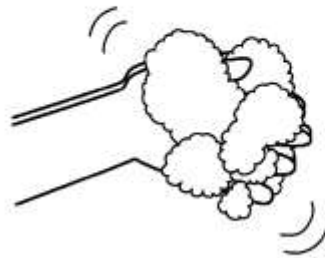
### て あら かの 手の洗い方



1. 手を水でぬらす。



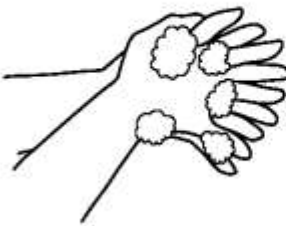
2. 石けんを付ける。



3. 手のひらを洗う。  
(石けんをあわ立てる)



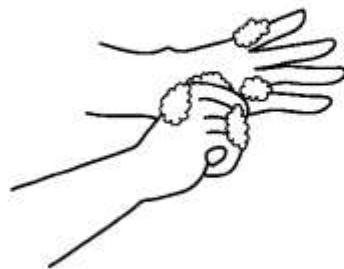
4. 指先やつめを洗う。



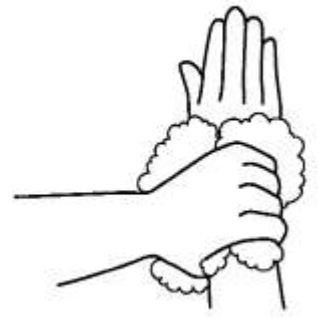
5. 指の間を洗う。



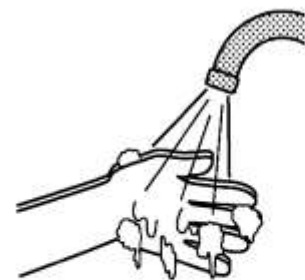
6. 手のこうを洗う。



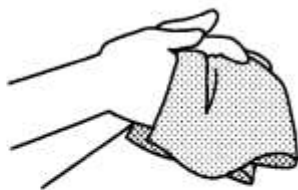
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

正しい手の洗い方を覚えて、病気を予防しましょう。また、毎日清潔なハンカチを持ってきて使いましょう。



## 「好き嫌いなく なんでも食べよう」

どうしてなんでも食べた方がいいのだろう？

苦手な食べ物も、好き嫌いなく食べるためにはどうしたらいいのだろう？

栄養士の小野先生にインタビューしました。

どうしてなんでも食べた方がいいのですか？



おのせんせい  
小野先生

3つわけがあります。

1. 元気な体をつくりたいから
2. 体が大きくなりたいから
3. 病気から体を守りたいから

どうしたら、苦手な食べ物も食べられますか？

5つの方法をしょうかいします。

1. 苦手な食べ物でも、一口は食べる
2. 初めてのものにも、ちょうせんする
3. 料理の仕方を工夫する
4. 自分で料理してみる
5. 味付けを工夫する



おのせんせい  
小野先生

がんばってみて

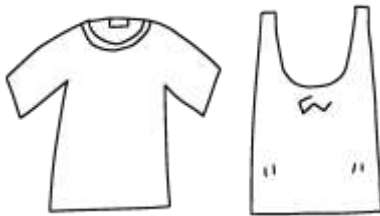
くださいね♪

# いふく やくわり おほ えら 衣服の役割を覚えて、選べるようになろう

それぞれの衣服の役割を覚えて、気温・風・場所・目的によって、適切な衣服を選べるようになりましょう。

## したぎ 下着

からだ で あせ  
体から出る汗やよご  
れをきゅうしゅう  
吸収して、ひ  
をせいけつ たも ほ おんこう  
を清潔に保ち、保温効  
果をたか  
高めます。



## シャツ・ブラウス

み ととの ほ  
身だしなみを整え、保  
おんこう か たか  
温効果を高めます。



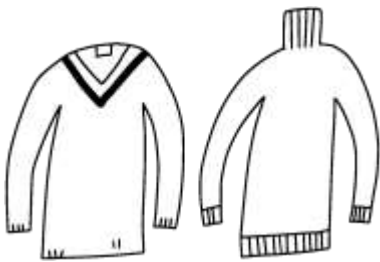
## パジャマ

しっかりねられるよう、  
ゆったりとしたつくり  
になっています。



## セーター

せいけつ たも ほ おんこう か  
清潔に保ち、保温効  
果をたか  
高めます。



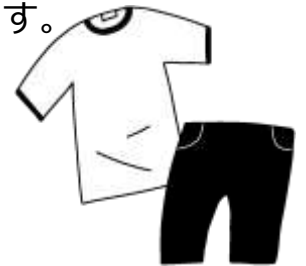
## ジャンパー・コート

かぜ とお うちがわ あたた  
風を通さず内側の温かさ  
をたも  
保ちます。



## たいそう ぎ 体操着

ちぢ うご  
のび縮みして動きや  
すく、あせ きゅうしゅう  
汗を吸収し  
ます。



かさ ぎ くうき そう あたた す き  
重ね着をすると、空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして  
じぶん ちょうせつ  
自分で調節できるようにしよう。

すこ さむ かん しつない  
\*少し寒いと感じる室内\*



したぎ  
下着  
+  
シャツ  
+  
セーター

そと で とき  
\*外に出る時\*



したぎ  
下着  
+  
シャツ  
+  
セーター  
+  
ジャンパー

そと き  
\*外がとても寒い時\*



てぶくる  
手袋  
+  
マフラー