

ほけんだより



平成31年1月8日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第 1 1 号

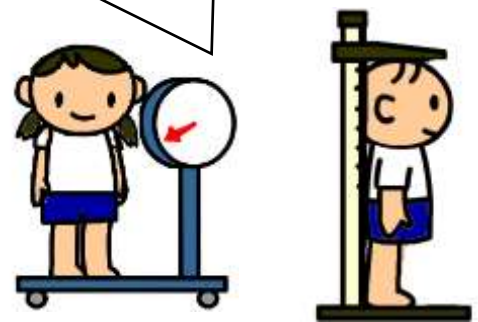


みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか。規則正しい生活リズムで生活できましたか。2019年、新しい年が始まりました。今年は猪年です。自分の健康目標を決めて、猪のように目標へ向かって毎日生活していきましょう。今年1年も、みなさんが笑顔で元気に過ごせますように！本年もよろしくお願いたします。

1月の保健行事予定 ~発育測定~

日にち	学年
1月15日(火)	4年生、5年生
1月16日(水)	1年生、6年生
1月17日(木)	2年生、3年生、なかよし

今年度最後の発育測定です！



「好き嫌いなく なんでも食べよう」

みなさんの好きな食べ物は何か？好きな食べ物を食べられると、とても幸せな気持ちになれますね。では、好きな食べ物だけ食べ続けたり、好き嫌いをしたりしていたら、どうなるのでしょうか？

みなさんの体は今、どんどん成長しています。体は栄養をもらって、骨や筋肉、脳など、色々なところが大きくなり、強くなり、大人に近づいています。そのため、今の成長期に、好き嫌いせずにバランスよくなんでも食べることが、体の成長、健康のためにとっても大切です。

* 好き嫌いなく なんでも食べるコツ *

感謝しながら食べる

誰かと一緒に食べる

自分で料理して、食べたことない物も挑戦してみる



がつ せいかつもくひょう 1月の生活目標

てあら 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

手にくっついてある菌やウイルスを洗い流して、菌やウイルスが広がることや、体の中に入らないように防ぎます。(菌やウイルスがいたままの手で、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。



てあら *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



てあら *手洗いはせっけんを使おう*



1・2年生の何人かに協力してもらい、校庭で体育をした後の手で、パンにさわってもらいました。密封して10日間たったときの、パンの様子を観察しました。

みすあら て 《水洗いした手》



みすあら
水洗いしただけでは、まだ手にたくさん菌が残っています。菌がパンについて黒くなっています。

せっけん て 《石けんで洗った手》



せっけんを使っ
て手洗いをする
と、手に付いてい
る菌をよく落と
すことができます。