

# ほけんだより

令和7年1月7日 NO. 11

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

1月の保健目標『かぜを予防しよう』

あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みはどう過ごしましたか？

さて、今日から3学期のスタートです。手洗いうがいを忘れず、元気に過ごしましょう。

笑顔いっぱいあふれる1年になりますように…。



いよいよ学年のまとめの3学期になります。まだまだ冬休みのリズムからぬけられない人も多いかもしれませんが、学習に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう！



早く寝る



毎日同じ時間に起きる

適度な運動をする



朝ごはんを食べる

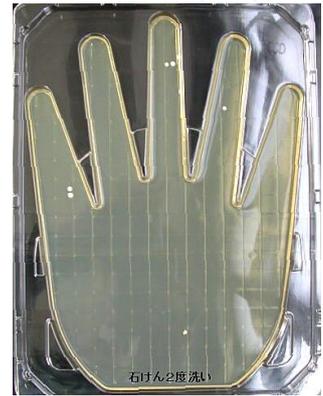
# あら 洗いのこしをチェック！



てあら 手洗いするまえの手



みず てあら 水だけで手洗いした後の手



せっ てあら 石けんで手洗いした後の手

てあら 手洗いをするまえ、みず てあら 水で手洗いしたあつ、せっ てあら 石けんで手洗いしたあつにどれだけ菌やウイルスが手に残っているか実験した。写真です。せっ てあら 石けんでしっかり手を洗うと、手にはほとんど菌やウイルスがついていないことがわかりますね。



## やってみよう！まほうのうがい



ぶくぶく



まー



ほー

ブクブクうがいのあつ、**「まー」「ほー」**と言いながらガラガラうがいをしてみましよう！のどの奥までしっかりうがいできますよ！試してみてくださいね。

こんげつ せいかつちくひょう てあら 今月の生活目標は、「手洗いうがいをしよう」です。

しぎょうしき あつ せいかつちようかい はな ないよう 始業式のあつ生活朝会でお話した内容をまとめ

ましたので、もう一度確認してみてくださいね！

