

すこやか

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう 今月の保健目標 「冬を健康にすごそう」

つめ きたかぜ ふ きせつ さい かんそう かぜ じき かぜ わたし
冷たい北風が吹く季節になり、寒さと乾燥で風邪をひきやすい時期です。風邪といえば、私たちに
もっと みちか びょうき ひと かぜ ひと おも かぜ よぼうほうほう
とって最も身近な病気の一つで、風邪をひいたことがない人はいないと思います。風邪の予防方法を
いちど ふ かえ
もう一度振り返りましょう。

うがい

ウイルスが
からだ なか
体の中に
はい
入らない
ようにする



てあら 手洗い

せっけんで
て あら
手を洗い
ウイルスを
あら なが
洗い流す



ね よく寝る

からだ つか
体が疲れていると
ていこうりよく
抵抗力が
よわ
弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAは
のどや鼻の
ねんまく
粘膜を
つよ
強くする



かんき 換気をする

じかん がい
1時間に1回、
ふんかん
5分間
くわき
空気を
い か
入れ替える



したぎ き 下着を着る

かんだん さ
寒暖の差に
たいあう
対応して
たいかんおんど
体感温度を
たも
保つ



保護者の方へ

令和6年2月22日(木)の10:35~11:20(3校時)に体育館で学校保健委員会が行われます。「思春期を迎える児童の性への向き合い方」をテーマに講演があります。当日は学校公開日となっておりますので、ご都合のつく方はぜひあわせてご参加ください。後日、出欠席と質問事項について伺う予定です。

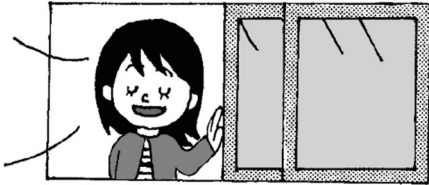
裏面もあります→



ふゆ やす 冬休みパズル&クイズ

それぞれの問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の□の中から消して行ってください。最後に残った文字を並びかえると、『せきやくしゃみが出るときに、みなさんに身につけてほしいもの』が現れます。さて、なんでしょう？

① 11月かぜがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、こまめに窓を開けて○○○をしましょう。



② 1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいますが、この日に○○を入れたお風呂に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。



③ クリスマスパティーなどで、料理を○○すぎたり、ジュースを○○すぎたりしている人はいませんか？自分の体のことを考えてほどほどにしましょう。



④ お正月などで、大人の人からお○○を飲むようにすすめられても、きちんと断りましょう。



⑤ 日本には、大みそか(12月31日)に健康のことなどを願って、年越し○○を食べる習慣があります。



か	ま	さ	ず
た	ん	み	け
ゆ	そ	く	べ
す	の	き	ば

