

ほけんだより 1月

平成26年 1月10日 仙台市立中野栄小学校



あけましておめでとうございます。今年もおだやかな年明けとなりました。今年もみんなが元気で、すてきな1年がすごせますように。さて、学校での生活が始まりましたが早寝・早起きはできていますか？生活のリズムを早く取りもどして新年も元気にすごしていきましょう。

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう。

これから冬本番の寒さとなってきます。今のところ近くにインフルエンザの流行の情報はありますが、かぜやインフルエンザにかからないように注意してすごしましょう。

どうやってうつるの？

→ せきやくしゃみをしたときに口からとびだすしぶきに混じったウイルスが体に入ることです。

せきエチケットって何？

→ 「せきやくしゃみを他の人にむかってしないこと」
「せきが出る時は、できるだけマスクをすること」
「手でせきやくしゃみを受けたら、他のところにさわらずに、すぐに手を洗うこと」です。

何で手洗いが大事なの？

→ だれかがウイルスのついた手で、物などにさわると、それをさわった手で、自分の口や鼻をさわってしまうとウイルスが、体の中に入ってしまう。手についたウイルスは、石けんで洗い流すことができます。

加湿器は、必要なの？

→ 乾燥した空気中ではウイルスが増えていきます。また空気が乾燥するとのどの働きも悪くなるので、加湿器やぬれタオルをかけて、空気を湿らせるといいですね。

寒いけど、換気は必要なの？

→ 教室の空気検査では、授業開始30分で二酸化炭素の濃度が1500PPMを超えてしまいました。授業中でも上の窓を対角線に少し開けて、新鮮な空気を教室にとりこみましょう。かぜも予防し学習能率もアップします。



に入る文字を番号順に並べよう。

今年のえ ⑨ は「うま」。平成14年
 生まれの5・6年生の人は、「うま年」生
 ③ れの「年男・年女」 ⑧ す。
 何か特別なことがあるわけでは、あ
 りませんが、12年ごとに ⑦ ぐって
 くる区切りとして、自分の成長をふり
 かえる1つのきっか ② にしてみ
 てはどうでしょう。
 ① たらしい年がみなさんにとつ ⑤
 明るく、楽 ④ く、元気に過ごせる 1
 年になりますよ ⑩ に。今年もよろし
 く ⑥ 願います。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

生活リズムで基本になるのは
 早 ・早 ①

お雑煮に欠かせないものは
 ②

かぜ予防で大切なのは、こまめな
 うがいと ③ 洗い

バランスのよい食事をとるためには
 ④ でも食べること

寒いとき、手足や耳にできるものは
 ⑤ もやけ

(ヒント 流行語)

① ② ③ ④ ⑤

7つのちがいをさがそう

右と左のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

