

# ほけんだより



へいせい ねん がつ このか せんだいしりつ なかのさかえしょうがっこう  
 平成 27年 1月 9日 仙台市立中野栄小学校

しんねん  
 新年あけましておめでとうございます。きびしい寒さが続いています。かぜなどひ  
 いていませんか？ 冬休み前は、インフルエンザが流行し、2クラスが学級閉鎖となっ  
 てしまいました。冬の寒さはこれからまだまだ続きます。県内にも7日インフルエンザ警報が  
 発令されました。冬の寒さに負けず体調に注意しながら今年も元気にすごしましょう。



## 健康な1年にするために

年の初めのお正月

1年を健康に過ごすポイントは？

- お きる時間、ねる時間を一定に
- しよ くじは1日3回、バランス良
- う んどうをし、体力をつけよう
- が いしゅつの後は、手洗い・うがいを
- しっかりと
- つ かれた時は、心と体を休めよう。

### 1月の保健目標

かぜや インフルエンザの 予防をしよう。

「よく食べ」「よく寝て」「よく運動して」体を元気にし、ウイルスを体の中に入れないよ  
 うに「うがい」「手洗い」などを心がけて、かぜやインフルエンザを予防しよう。

## 風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント



がいしゅつ  
 外出するとき  
 はマスクをつける



がいしゅつ  
 外出のあとは  
 うがい、手洗い



ひとごみをさける



かんき  
 換気をする



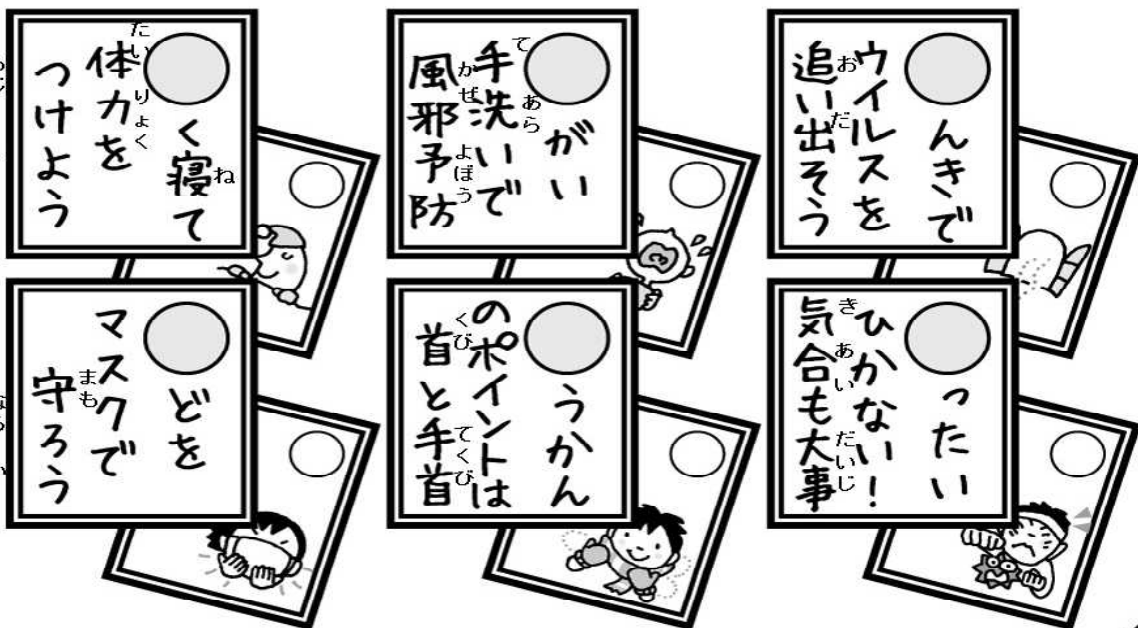
へや  
 部屋は温度と  
 湿度に気をつける



えいよう  
 栄養と休養を  
 じゅうぶにとる

# カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。  
 どんなことばが出てくるかな？

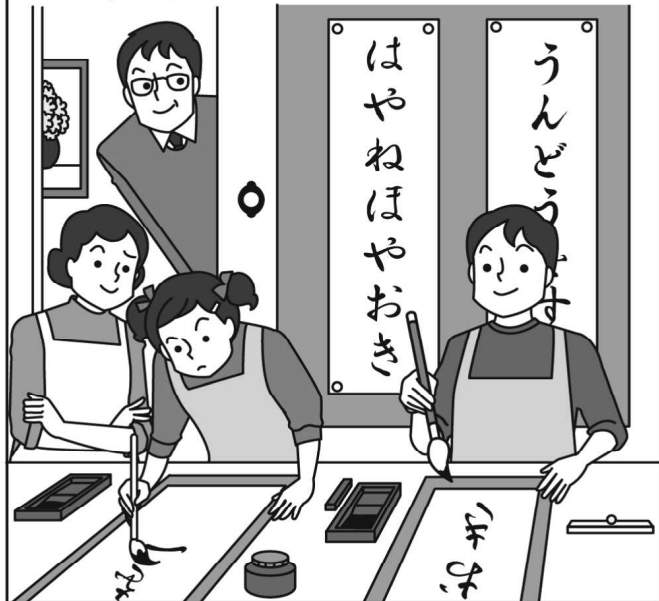


今年もかぜの予防をして、元気にすごそう！

## 7つのちがいをさがそう。

7つのちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

今年の健康目標  
 決めましたか？



今年の健康目標  
 決めましたか？

