

1月 すくすく

3. 1. 5
羽生南小
保健室

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

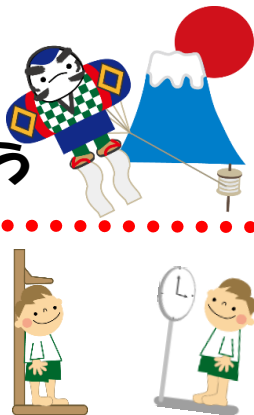
さて、いよいよ3学期の始まりです。冬休みの生活はどうでしたか？学校の生活リズムに早く戻せるよう、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、「地域とふれあい 人につくす」の学校教育目標のもと、寒さに負けず元気に新学期を過ごしましょう。

1月 保健目標 規則正しい生活をしよう 歯ごたえのあるものを食べよう



身体計測

7日(木) わかば・1・2・3年生
8日(金) 4・5・6年生
※爪のチェックもします！！



- う** がいをする
- ま** すくをつける
- く** うきの入れかえをする
- き** そく正しい生活
- た** いいよくをつける
- え** いようバランス
- て** あらいを忘れずに

ブクブクうがいとガラガラうがい

せきエチケット！

きれいな空気を入れましょう

早寝・早起き！

ウイルスへの抵抗力アップ！

3食しっかりと食べよう！

水が冷たくてもしっかりと！

「くまぐまぐたたく」
かせ予防

むし歯等の疾病治療終了の報告が保健室に毎日届いています。今日現在、むし歯治療率100%のクラスが4クラスあります！！日頃より、保護者の皆様のご理解とご協力があってからこそその結果だと思えます。ありがとうございます。引き続き、ご協力よろしくお祈りします。

目指せ！むし歯治療率100%

正しい手洗いをしよう

毎日いろいろな物にさわります。元気に学び、遊んで帰ってきた手は、キレイに見えても、汚れやバイ菌でいっぱいです。手洗いは、手についたバイ菌がからだの中に入らないようにするための予防です。病気に負けないためにも、しっかりと石けんを使って正しい手洗いをしましょう。

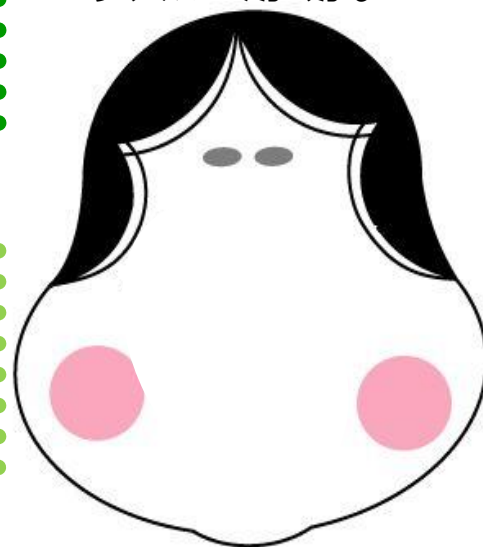
- 1 指輪や時計などははずします。
- 2 まず流水で手を洗います。
- 3 せっけんをつけてしっかり泡立てます。
- 4 手のひら・甲をこすり、指の間は、両手を組むようにこすり合わせて洗います。
- 5 親指は、反対の手でねじるようにして洗います。
- 6 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います。
- 7 手首は、反対の手でねじるようにして洗います。
- 8 流水でせっけん汚れを十分に洗い流します。
- 9 清潔な乾いたタオルで水分をしっかりとふき取ります。

元気な顔？
風邪ひきの顔？

福わらいでクイズ

クイズの答えは①②のどちらの部分からかな？

- ①のパーツ
- 鼻
 - 目
- ②のパーツ
- 鼻
 - 目
 - 唇
 - 舌



- 目のクイズ**
ウイルスはどこから入る？
①鼻と口からだけ
②目からも入る
- 鼻のクイズ**
鼻水はなぜ、だんだん黄色くなるの？
①白血球の残がいや菌の死がいが含まれるから
②かぜが治りかけているサイン
- 口のクイズ**
くしゃみのスピードはどれくらい？
①時速約 110 km！チーターと同じ位
②時速約 300 km！新幹線と同じ位