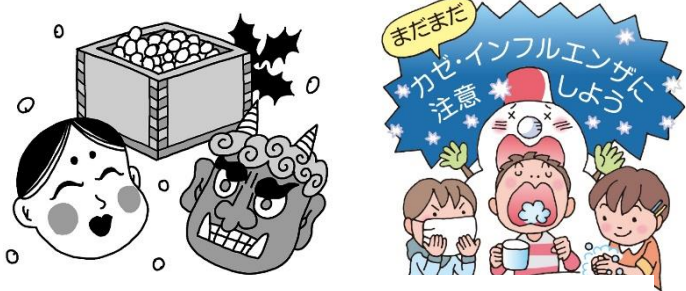


すこやか 2月

令和2年1月31日  
羽生市立村君小学校  
ほけん日より

羽生市内の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。本校でも少しずつインフルエンザの波が押しよせています。石けんでの手洗い・うがい、部屋の換気や加湿など、学校やおうちで予防対策に取り組みましょう。また、保護者の方は登校前にお子さんの健康観察をお願いいたします。

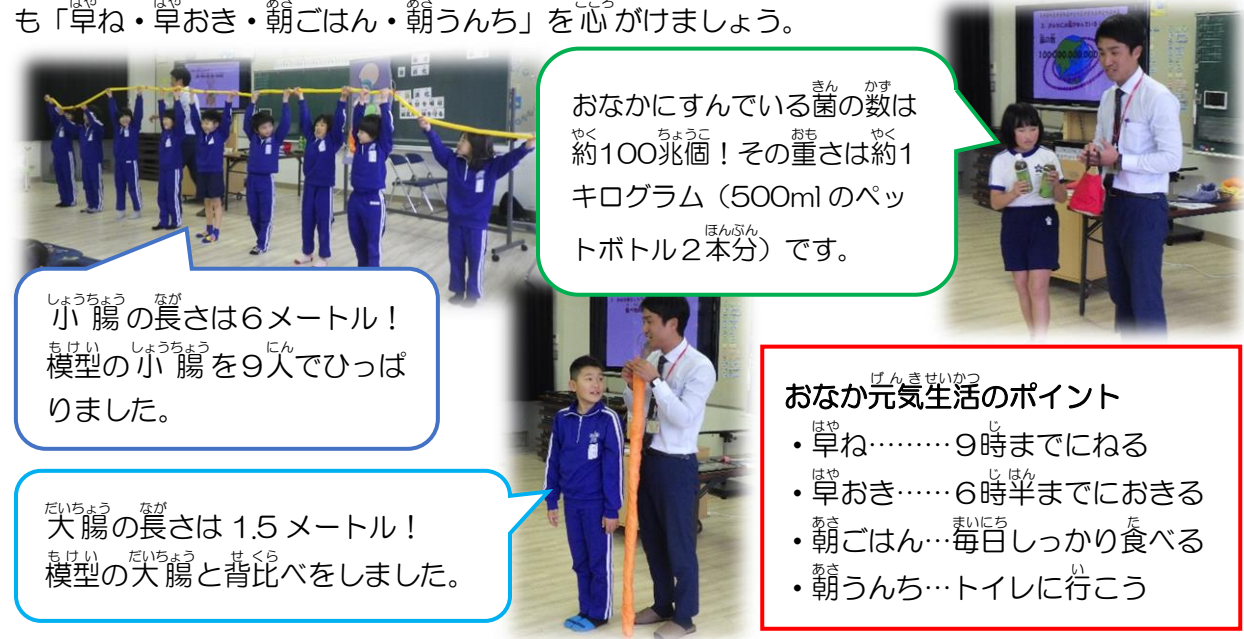


2月の保健目標

- <保>寒さに負けずに外遊びをしよう
- <歯>みがきのこしをなくそう
- <食>牛乳をのこさず飲もう

第2回学校保健委員会

1月22日(水)に学校保健委員会を開催しました。かぞヤクルト販売株式会社より講師の方を招き、「おなか元気教室」を行いました。消化のしくみのお話では、食べ物の栄養を吸収する腸の長さを、模型を使って体験しました。また、良い菌を出すための生活習慣について学びました。他にも、腸には良い菌と悪い菌がすんでいて、良い菌の代表「乳酸菌」が悪い菌をやっつけて、おなかの健康を守っていることが分かりました。おなか元気生活を送るために、これからも「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち」を心がけましょう。



おなかにすんでいる菌の数は約100兆個！その重さは約1キログラム(500mlのペットボトル2本分)です。

小腸の長さは6メートル！  
模型の小腸を9人でひっぱりました。

大腸の長さは1.5メートル！  
模型の大腸と背比べをしました。

おなか元気生活のポイント

- ・早ね……9時までになる
- ・早おき……6時半までにおきる
- ・朝ごはん…毎日しっかり食べる
- ・朝うんち…トイレに行こう

保健指導を行いました

1月9日(木)に、身体計測を行いました。計測前には、保健指導「インフルエンザを予防しよう」を行いました。インフルエンザはどうやってうつるのか、また予防のためには人混みを避け、外出後の手洗い・うがいが大切であることをお話ししました。さらに、他の人への感染を防ぐために、自分のせきを他の人にかからないように気を付けること「せきエチケット」についてもお話ししました。手洗いについては、あらい残しが多いところを6つのポーズで表した「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら、手あらいの練習をしました。手あらいは20秒以上行うことが望ましいとされています。きれいに手をあらった後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。



手あらい 6つのポーズ

1 おながいのポーズ



手のひらをあらおう

2 カメのポーズ



手のこうをあらおう

3 おやまのポーズ



ゆびのあいだをあらおう

4 おおかみのポーズ



つめをあらおう

5 バイクのポーズ



おやゆびをあらおう

6 つかまえた！のポーズ



手くびをあらおう

★2月3日(月)～7日(金)に、1・2学期と同じ生活リズムチェックを行う予定です。規則正しい生活ができるように、御家庭の御協力をお願いします。