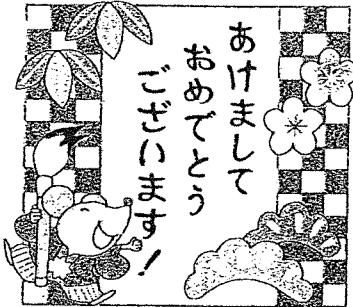


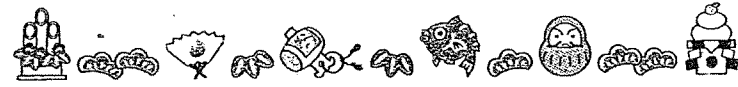
ほけんだより 1月

令和2年 青梅市立吹上小学校 保健室

新年



今年も、^{よろ}宜しく^{ねが}いします。



毎年、この季節はインフルエンザやノロウイルスによる、^{いんぷるえんざ}胃腸炎などが^{りやうこう}流行します。

生活リズムを整え、うがい・手洗いなど予防につとめてください。

お正月気分から抜け出そう



毎日同じ時間に起きる



太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

かぜ・インフルエンザ



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。

もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切ですよ！

1月の保健

★ 3学期 始めの身体測定

1/9(木) 4・6年生 10(金) 5年生 14(火) 3年生
15(水) 2年生 16(木) 1年生 24(金) あおぞら

換気・元気

閉めきった部屋は...
 ごはんや汗のにおい
 ウイルスや細菌
 などにこもったまま
 二酸化炭素
 だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

まぢがいが

7 つのまぢがいをさがそう!



イラスト：岡林 玲

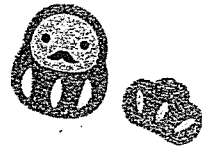


紙の文字（一）（二）（三）（四）（五）（六）（七）（八）（九）（十）（十一）（十二）（十三）（十四）（十五）（十六）（十七）（十八）（十九）（二十）（二十一）（二十二）（二十三）（二十四）（二十五）（二十六）（二十七）（二十八）（二十九）（三十）（三十一）（三十二）（三十三）（三十四）（三十五）（三十六）（三十七）（三十八）（三十九）（四十）（四十一）（四十二）（四十三）（四十四）（四十五）（四十六）（四十七）（四十八）（四十九）（五十）

あたら
新しい年を

げん
元気に

す
過ごすために



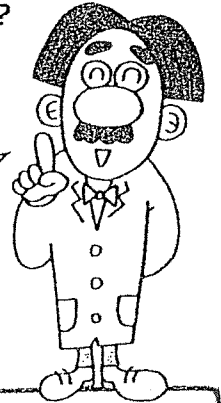
あけましておめでとうございます。

みんなとちゅーい!

おもしろクイズ

クイズにチャレンジして、頭をやわらかくしよう。きみは答えがわかるかな?

今日は まちがいさがし



わからないときは
ぬいぐるみの目、耳、頭、
……と、順にそれぞれ
くらべてみよう

ここはぬいぐるみ工場。できたばかりのぬいぐるみがすらっとならんでいる。あれ? ちょっとちがうぬいぐるみが5つあるよ。さがしてみよう!

Aさん

時間が
ないから
朝ごはんを
食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!

からだの
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早く
起きて朝ごはんを毎日食べよう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Dくん

まだ寝ないよ

もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…

ちゅーい!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

