

ほけんだより 2月

令和2年度 青梅市立吹上小学校 保健室



2月3日の節分には、豆まきをして、1年の健康を願います。豆が「魔滅」に通じることから、魔=病気や悪いことを滅ぼす願いをこめて、豆まきをするようになったとも言われています。

大豆の代わりに殻つきかじつきの落花生らかつせいを使う地域もあります。「ところ変われば、豆変わる…」ですが、

健康への願いは同じ。春まであと一歩。元気にむしましよ！

☆2月1日~7日



♡) ☆生活習慣病予防週間♡)

♡正しい生活習慣を身につけて、

ずっとなつと健康なからだ♡



めざせ全問正解！ まちがいさがし&クイズ

上手に重ね着、
寒さを
シャットアウト



上手に重ね着、
寒さを
シャットアウト



またまた注意!!

●手洗い

せっけんせっけんと流水で、
ていねいに。

●うがい

こまめな
うがいを
習慣に。

●生活リズム

夜ふかしは、
抵抗力を
弱めます。

●換気

教室の空気
を入れかえ
ましょ

手洗いのポイント この部分もこう洗おう!

1 手のひら、
手のこ



両手をあわせて、よくこする



2 指の
あいだ



両手を組むようにして、よくこする

3 指先、
ツメの
あいだ



もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 親指、
こぶし
の手背



もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

