

ほけんだより



2014. 1. 23



さむい日がつづいています。おなかのかぜやインフルエンザなど、気をつけなくてはいけない病気がはやりだしました。

お日さまの光をあびると、体や心の調子がよくなるばかりか、生活リズムがとといやすくなります。

31日まで「なわとび週間」です。さむさに負けず外でたくさん体を動かして「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを自分のものしていきましょう！



どんなふうに、どんな人に、なりたいですか？



2014

ことは「うま年」。いろいろあっても、なんとか「馬く行く」年です！あなたはことし、どんなふうに変身したいですか？

*どんなふうになりたい？
どんな人になりたい？
書いてみよう！

サッカーがうまくなりたい、早く起きられるようになりたい、友だちとケンカしないようにしたい…など、なんでもOK！ねがえば、きっとかいます！




かぜやインフルエンザにかからないように、自分で気をつけていることはありますか？

いつもの自分を思いだして、下の10このポイントをチェックしてみましょう！

(◎ = いつもできている ○ = ときどきできている △ = あまりできていない)

1
てあらい
手洗い




手はいろいろなところにふれるので、気がつかないうちにウイルスがついているかも?! さむくてもしっかり手洗いしているかな? (◎・○・△)

かぜよぼう
KZY
10




7
うんどう
運動




体を動かすとウイルスとたたかう力がつきます。運動しているかな? (◎・○・△)

2
うがい




ウイルスは空気といしょに、のどから体に入ってきます。体の中に入りこむ前に、うがい、できているかな? (◎・○・△)

8
かんき
換気




きょうしつのか所をあけて、空気をいれかえるとウイルスをおい出すことができます。かんきしているかな? (◎・○・△)

3
マスク




まわりにウイルスがとぶのをふせぐだけではなく、はなや口からウイルスが入るのをふせぎます。マスク、しているかな? (◎・○・△)

5
た
食べる




ふだんから、いろいろなものを食べているかな? とくに「朝ごはん」はしっかり食べているかな? (◎・○・△)

9
あたた
温まる




体があたたまると、ウイルスとたたかう力がしっかり働きます。お風呂に入っているかな? (◎・○・△)

4
ポケット




ハンカチやティッシュがひつような時にすぐにとり出せるように、ポケットに入っているかな? (◎・○・△)

6
すいみん



体のつかれをとり、ウイルスとたたかう力を付けるには、夜しっかりねむることが大切。早ねできているかな? (◎・○・△)

10
たの
楽しみ



わらいや楽しい気もちは、ウイルスとたたかう力を高めるといわれています。楽しいことあったかな? (◎・○・△)

* △が5つより多かったら…1つでも○がふえるようにすごしてみてください!