

ほけだより



2016. 12. 15

さむくても体^{からだ}を動か^{うご}かして
あそんでいますか？



あと少^{すこ}しで 2016年^{ねん}がおわります。
この1年^{ねん}、どんなことがありましたか？
どんなケガや病^{びょう}気^きをしましたか？
どんな生活^{せい}リズム^{かつ}ですごせましたか？
もうすぐはじまる冬^{ふゆ}休^{やす}み。せっかくできた
「早^{はや}ね・早^{はや}起^おき・朝^{あさ}ごはん」のリズムをくずさ
ないよう上^{じょう}手^ずにすごしてみてください。

冬^{ふゆ}を元^{げん}気^きに乗り^の切^きれるかな？ 3つのチェック

* 当^あてはまるものにチェックをつけてみよう

① 免^{めん}疫^{えき}力^{りょく}チェック

免^{めん}疫^{えき}力^{りょく}… 病^{びょう}気^きやウイ^いル^るスから体^{からだ}をまも^もち^ちら^ら



- ① 毎^{まい}日^{にち}、7時^じ間^{かん}以上^{いじょう}ねている
- ② 1日^{いち}3食^{しょく}、食^たべている
- ③ 早^{はや}ね・早^{はや}起^おきができている
- ④ 体^{からだ}をうごかしている
- ⑤ スト^すレスは、上^{じょう}手^ずになくしている
- ⑥ よくわらう
- ⑦ 平^{へい}熱^{ねつ}は 36℃ 以上^{いじょう}ある

② 予^よ防^{ぼう}力^{りょく}チェック



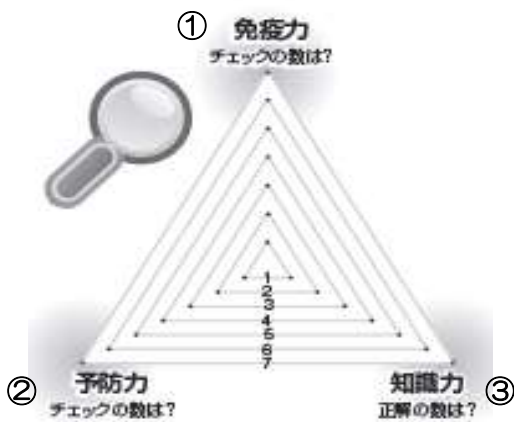
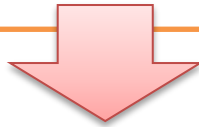
- ① うが^うい、手^て洗^{あら}いをしてい^いる
- ② 人^{ひと}ご^ごみにはなるべくい^いか^かない
- ③ マ^まスクをしてい^いる
- ④ へ^へやの湿^{しつ}度^どに気^きをつ^つけてい^いる
- ⑤ 窓^{まど}をあ^あけて空^く気^きのい^いれか^かえをしてい^いる
- ⑥ 鼻^{はな}や口^{くち}をや^やたらにさ^さわ^わら^らない
- ⑦ は^はみ^みが^がき^きは^はき^きち^ちん^んと^とや^やっ^つてい^いる

③ 知識力チェック

... 〇だと思おうものにチェックしてみよう！



- ① 生活リズムが整うと免疫力も高くなる
- ② わらうと免疫力があがる
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんをつかう方がよい
- ⑤ マスクをするとウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスは空気が乾燥すると活発になる
- ⑦ ウイルスは口や鼻から体の中に入る



①～③にチェックがいくつついたか
みてみよう。
1～7の点をむすんで自分の△を書
いてみよう。

△が大きいほどかぜやインフルエンザにつよ
くなります。自分のにがてなところを
パワーアップしてみてね。



自分の命、自分でまもろう！



朝会での校長先生・飯田先生の交通安全のお話、おぼえていますか？
交通ルールをしっかりとらまもって、事故やけがをふせぎましょう。

☆ おさらいクイズ

① 小学生の交通事故の原因でいちばん多いのは？

→ ()



② 交通事故がいちばん多い月は？

→ () 月

③ 交通事故がいちばん多い時間帯は？

→ ()



自分でできるポイント3つ、言えるかな？

①

②

③

