



2023年度⑧ 神戸市立小寺小学校

★ほけんだよりはおうちの人といっしょによみましょう。

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。2学期はインフルエンザに罹る人が多くいましたが、感染症の流行しやすい冬、まだまだ油断はできません。体を守るはたらきがしっかりと活躍できるように、夜はできるだけ早く眠りましょう。冬は体の中も乾燥しやすいので、寒くても水分補給は忘れずに!!

感染症予防には…やっぱり手洗い

石けんを泡立たせるのがポイント



たくさん泡立たせると、泡が広い範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると、汚れを浮かび上がらせる石けんの効果が少なくなってしまうです。



手は洗えば洗うほどいい?

洗いすぎや石けんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚を守るバリア機能が落ちてしまいます。清潔なハンカチで拭いて、ハンドクリームなどでスキンケアも十分にしておきましょう。



残念ながら…



2学期は、ハンカチを忘れている人が多いと感じました。せっかくきれいに洗った手を清潔に保つために、そして、皮膚を守るためにもハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。



1月の予定

1月に身体測定を行います。1年間でどれくらい成長したかな?楽しみですね。

正しく測定するために…

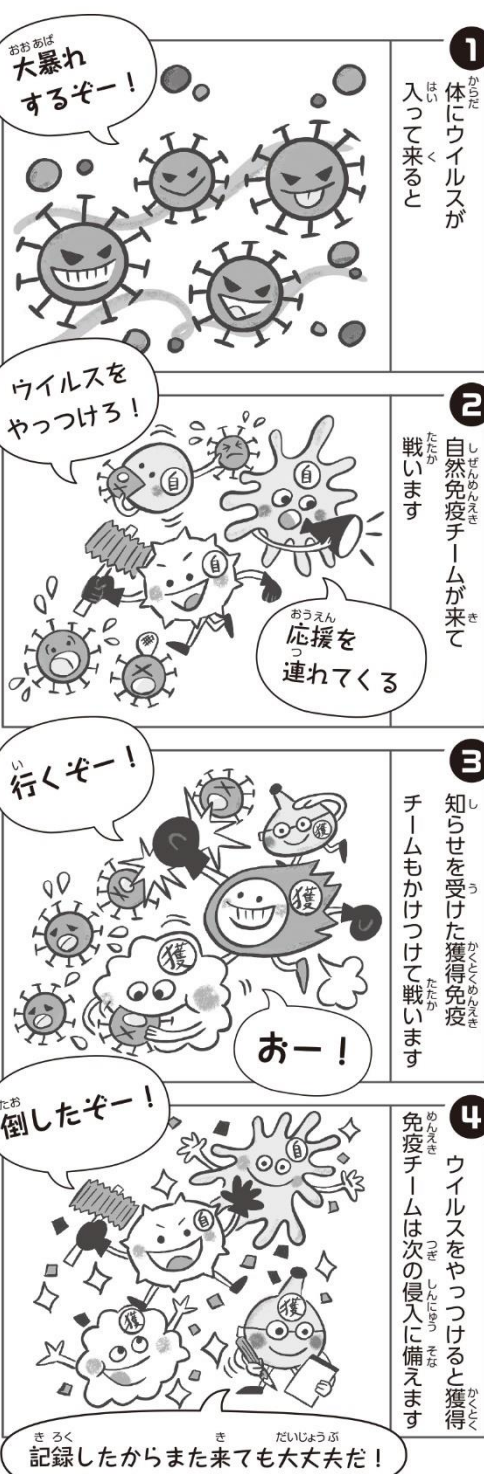
髪が長い人は、頭の横で結んできてください。



体操服の準備ができる人は、体操服を着てきてください。

免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。



自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

穴あきカルタを直そう!

じゅうに し 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
つつい 火を吹いてしまいました。
あな 穴が空いてしまったカルタの札に正
しい 言葉をを入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶん め 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とつても ゆっくり	にっこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆ ふゆ 湯船につかっ	かし お菓子	はや 早く寝	なか お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

ふゆやす あ せいかつ ぐず 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!

2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう!



ほけんしつまえ けいじばん は こたえは保健室前の掲示板に貼っています♪