



保健だより

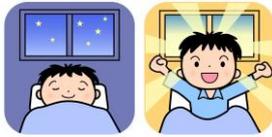
平成26年1月8日
尾張旭市立東栄小学校

ふゆやす 冬休みがおわり、学校に元気な声もどってきました。休み中の生活はどう
がっこう げんき こえ やす ちゅう せいかつ
でしたか？夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうしたりと生活のリズムがくるっ
よるおそ お あさ せいかつ
ていないでしょうか。早く規則正しい生活にもどるように心がけましょう。
はや きそくただ せいかつ こころ



生活のリズムをとりもどすために・・・

はや はやお 早ね・早起き



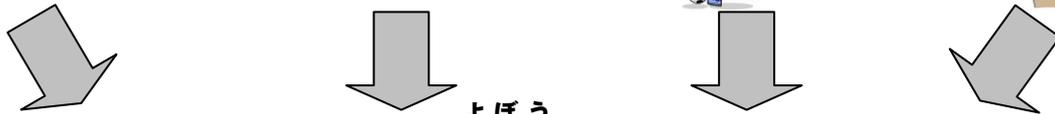
しょくじ しょく 食事はきちんと3食



うご からだを動かす



てあら 手洗い・うがい



よぼう これらは、かぜの予防にもつながります

かぜやインフルエンザのウイルスは・・・



さむ 寒くなると
げんき 元気が出る



かわいた 空気
がすき



かぜやインフルエンザ
にかかった人から、おし
やべりやせき、くしゃみ
で飛び散る

と 取っ手やつり革にもつ
いている



いろいろなものをさわ
った手にも、ついて
いる

あらい 手洗いうがいをして、ウイルスをから
だの中に入れてないようにしよう。
また、早く寝て、バランスよくごはん
を食べ、運動をすることで、ウイルス
に負けないからだをつくりましょう。

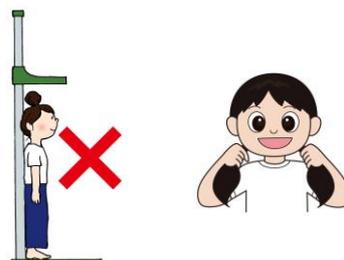
身長、体重測定をおこないます



9日(木)・・・1年 10日(金)・・・2年 14日(火)・・・3年
15日(水)・・・4年 16日(木)・・・5年 17日(金)・・・6年
20日(月)・・・たんぼぼ

* 身長と体重は体操服を着て測定します。体操服を忘れないように持ってきましょう。
身体測定の後には、保健のお話をします。

* 髪を結ぶときは、頭の上や後ろにこないように、下の方か横で結びましょう。



2月3日(月)～7日(金)

せいかつてんけん

「けんこうカード」生活点検をおこないます。

今年度最後の「けんこうカード」生活点検をおこないます。規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、「けんこうカード」を使って、自分の生活点検をおこないます。

期間 : 2月3日(月)～2月7日(金)

項目 : 起きた時刻、朝ごはん(3色)、うんち、歯みがき、ハンカチ、ふわふわ言葉、運動や外遊び、寝た時刻

方法 : 1・2年生は「けんこうカード」を2月3日(月)に持ち帰り、家の人といっしょに記入します。3年生以上は学校で記入し、2月7日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わったら、右のページに点数を記入し、自分の反省も書きましょう。そして、おうちの人に、健康週間中の様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてもらい、担任の先生に出しましょう。



保護者の皆様へ

健康週間について

「けんこうカード」は、1・2年生は2月3日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、2月7日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもたちの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。