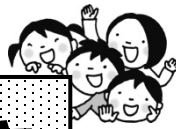




げんき



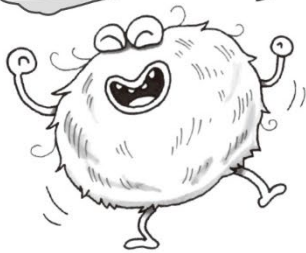
れいわ ねん がっこう
令和3年12月号
たけんしょうがっこう ほけんしつ
田検小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
さむ ま からだ
寒さに負けない体づくりをしよう！



うらは ほごしゃのかた
うらは保護者の方への
お知らせです。⇒

ゴロゴロするもん



ふとん やこたつ、ゲームなど
あらゆる手段を使って、ダ
ラダラさせようとするモン
スター。運動不足になって、
寒さに負けてしまうよ。

てあら 手洗いしたもん



みず なが
水で流すだけで「ちゃんと
洗えたよ」とささやくモン
スター。汚れた手で顔をさ
わったり食事をすると、感
染症にかかりやすくなるよ。

た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ
食べられるよね」とお皿に
のせてくるモンスター。食
べすぎは、胃や腸に負担が
かかってしまうよ。

よ 夜ふかしするもん



がっこう やす
「学校は休みだよ」「おも
しろい動画があるよ」と、
誘ってくるモンスター。疲
れがたまったり、カゼをひ
きやすくなったりしてしまうよ。

モンスターをやっつける方法は何かな？

- はやお てつだい お手伝い
- へや のそうじ 部屋のそうじ
- てあら ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに！)
- お風呂に入る
- す 好き嫌なく食べる
- ひとくち ひと口30回噛んで食べる
- はら 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- さんぽ 散歩★

◆◇ どちらも〇〇が解決！ ◇◆

いちにち あいだ きおんさ 一日の間で気温差があり、服の選び方が難しい季節

ですね。そんな時に、「下着」が体を守ってくれます。

下着は…

- あつい時：汗をすって、体を冷えにくくします。
- さむい時：洋服との間に、温かい空気をためます。

そでの無い物や長そでの物など色々あります。

下着を上手に使うと、体を寒さから守りましょう。



★今月の健康クイズ★

もんだい
問題

「寒いときは、3つの首を温めるとよい。」と昔から言われています。

あごの下にある“首”の他に、あと2つは体のどこのことでしょうか？

正解は、保健室前にあります！