

ほけんだより 特別号

れいわ ねんど がつ
令和6年度 1月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.18

がっしんたいそくてい おこな 3学期身体測定を行いました！

こんねんどうさいご しんたいそくてい おこな
今年度最後の身体測定を行いました。1年間大きく成長しています。おうちの人とも、どのくらい成長したのか、ぜひお話ししてください。

こんかい ほけん はなし びょうき よぼう
今回の保健のお話は「病気を予防しよう」です。吉田小でも、少しずつかぜや発熱、インフルエンザで欠席している子が増えてきています。自分でできる予防法を生活に取り入れて、元気に3学期を過ごせるようにしましょう！

びょうき よぼう 病気を予防しよう！

てあら こまめな手洗い



しょくじ ぜんご そと かつどう あと
食事の前後、外での活動の後、トイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。
て あら あと
手を洗った後は、「きれいなハンカチ」でふくことが大切です！

きょうしつ くうき い 教室の空気の入れかえ

まど つね あ ほうかごと
窓を常に開けておくか、放課毎に開けて、教室内の空気を入れかえましょう。



せき 咳エチケット

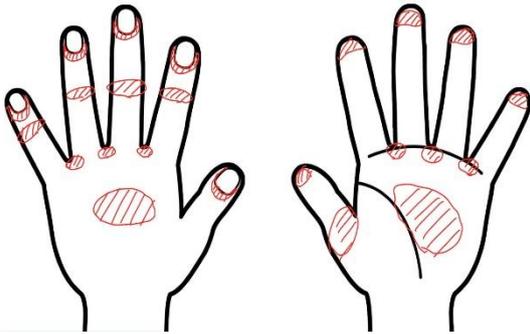


せき
咳やくしゃみをするときは、周りの人を思いやり、マスクをしたり、ティッシュや手などで鼻、口を覆いましょう。人がいない方を向くこともエチケットです。

保健委員会

てあら じっけん 手洗い実験をしました！

てあら とき あら のこ ぶぶん
手洗いをする時、洗い残しの部分をチェックしました。チェック
した結果を、身体測定時の保健のお話で吉田っ子へ伝えました。
いいん じどう よしだ こ
委員の児童から、吉田っ子のみんなへ、メッセージを書きました。
ほけんしつまえ けいじ
保健室前に掲示してあるので、見に来てください。



あら のこ おお 洗い残しが多いところはこちら！

- ・ つめ の さかい 目
爪のさかい目
- ・ ゆびさき ・ ゆび かんせつ
指先 ・ 指の関節のところ
- ・ ゆび ゆび あいだ
指と指の間
- ・ て の ひら、て の 甲 の しわ
手のひら、手の甲のしわ

ほけんいいん
保健委員より

よしだ こ 吉田っ子へメッセージ

- ・ ぜったい
絶対きれいだろうと思ってたけど、特に爪の周りが全然洗えて
ていませんでした。みなさんも、ねんい に て あら
念入りに手を洗いましょう！
- ・ て
手をしっかり洗う習慣をつけるようにしましょう！



すいみん よい睡眠、とれていますか？

さいきん ほけんしつ く ひと はなし き ね じかん おそ
最近、保健室に来る人の話を聞くと、寝る時間が遅かった、ぐっすり眠れなかつた、ということがあります。すいみん は、こころ からだ けんこう か
睡眠は、心や体の健康には欠かせないものです。よい
すいみん
睡眠をとるために、次のことを心がけるようにしてみましょう。

◆寝る前にスマホやゲームをしない。

ね まえ
寝つきが悪くなってしまうです。

◆昼間に体を動かす。

ひるま からだ うご
心地よい疲れが眠りをさそいます。

◆寝る前に食べ物を食べない。

ね まえ た もの た
食べると胃や腸が活動して、眠りを妨げます。

◆お風呂でリラックスする。

ね 2～3 じかんまえ
寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックス。

◆朝の光を浴びる。

あさ ひかり あ
体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

