



桜谷小  
保健室  
H30.1.12

あけましておめでとうございます。さあ、新しい1年が始まりました。

2018年、みんなのがんばっている姿や楽しんでいる笑顔がいっぱい見られる一年になるよう、みんなが力を合わせて学校を作っていきましょう。今年もよろしくお祈いします。

## 「げんきなからだをつくる」

### けんこうしゅうかん

**1月15日(月)～19日(金)**



始業式では、井野先生から生活目標「けじめをつけよう」のお話がありました。学校は勉強をするところなので、学校では、休み時間と勉強の時間にけじめをつけることがだいじです。

そこで、元気な体で勉強ができるために、来週から「けんこうしゅうかん」を始めます。全校のめあては、3学期も同じめあての「6時半までに起きる」「夜のはみがきをする」です。そして自分のめあてをがんばりぬくために、おうちの人に手助けをしてもらいたいこと、協力してほしいことを決めて取り組みます。新年早々だからこそ、さらにがんばりましょう。

1年生～3年生は、おうちの人に見てもらいながら毎日書きましょう。

4年生～6年生は、学校で毎日記入しましょう。すんだら、めあてにむけてどれくらいがんばれたか、ふりかえりをして自分で点数に○をつけてください。わすれたときは次の週にやることになっています。



「あ～、もうちょっとねてたいな～・・・ねるのがおそいかも～」

日の出が遅くてうす暗い朝。寒い季節は、ふとんからなかなか出るのに勇気がいらしますね。起きることが苦手な人はなおさらです。でも起きないと一日が始まりません。「とにかくねむくても、えい！と起きる！」まずは早起きから。すると、自然に眠たくなって早寝の習慣が身につきます。

# クイズ！ ウイルスをやっつけろ



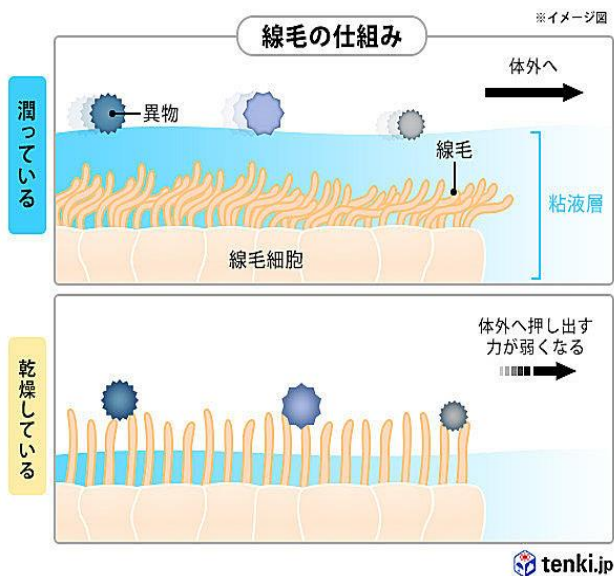
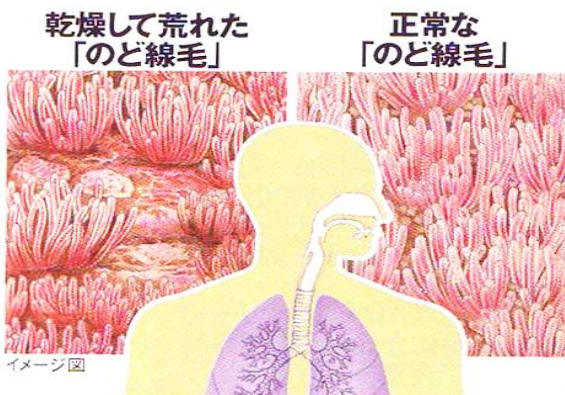
○にあてはまることばを入れましょう。

①インフルエンザのげんいんは、ウ〇〇スで<sup>かんせん</sup>感染するよ。

②空気が乾いてくると、〇〇や鼻の線毛（せんもう）がやられてウイルスがくつきやすくなるよ。  
冬も水とうを持ってきてお茶や水を

こまめにのもうね。

③休み時間は〇〇をあけて、かんきをしよう。きれいな空気と交かんだよ。



④熱があるときは、しっかり〇〇〇〇ほきゅうをしよう。熱中症のよぼうでも大事だったね。

⑤体を動かして遊ぼうね。

⑥かぜのウイルスは、〇〇、のどから入ってくるよ。

⑦外から帰ってきたら、て〇〇〇とうがいをしよう。

●こたえは、先生たちが知っているから聞いてみてね。

## <おうちのみなさんへ>

「冬休みの健康調査」にご記入いただきましてありがとうございました。冬休み中は元気にすごした子どもたちがほとんどでした。今週は、インフルエンザで欠席した子どもが2名、またのどを痛がったり咳をしている子どもたちもいますので、十分に気をつけて過ごしていただきますようお願いいたします。

★歯医者さんに行きました！・・・3人

★インフルエンザにかかりました！・・・5人

★夜のはみがきカレンダーは、ほぼ全員が毎日みがいていて大変感心しました！