



ほけんだより

令和6年1月9日
見沼小学校 ほけんしつ



★1月の保健目標★

さお ま
寒さに負けず、からだをきたえよう

今年もよろしくお願ひします。今年とはどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。そして、いよいよ1年の中でいちばん寒いところにさしかかっています。感染症にかからないためにも、手洗い、うがい等、メリハリのある取組を続けてください。また、からだを冷やさないように暖かい服装を心がけましょう。



がっき はついくぞくてい 3学期の発育測定

1月15日(月) 5、6年生

1月18日(木) 1、2年生

16日(火) 4年生

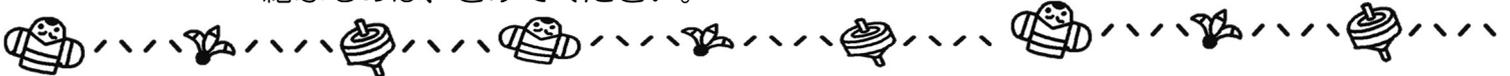
19日(金) 5組

17日(水) 3年生

・体育着を持ってきてください。

・正しい測定をするために、髪の毛はポニーテールなど、頭の上や後ろで

結ぶものは、さけてください。



かんれい 寒冷じんましんについて

寒冷じんましんはその名の通り、体が冷やされることによって、手や腕、足などの全身に赤いプツプツ(発疹)ができることです。また、かゆみが出てしまうこともあります。

見沼小でも寒い時期になると時々、寒冷じんましんで保健室に入室する児童がいます。寒い外から暖かい部屋に戻って来て、症状が出る人もいれば、夏のプールの後、全身が冷えて症状が出るなど、人それぞれ症状の出方が違います。

じんましんは基本的に冷やして手当を行います。寒冷じんましんは発疹が出ているところを温める手当をしています。体が冷えるとじんましんが出やすいので、暖かい服装を心がけましょう。

かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

つぎ ぶん あ え した さが なか はじ もじ い
次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

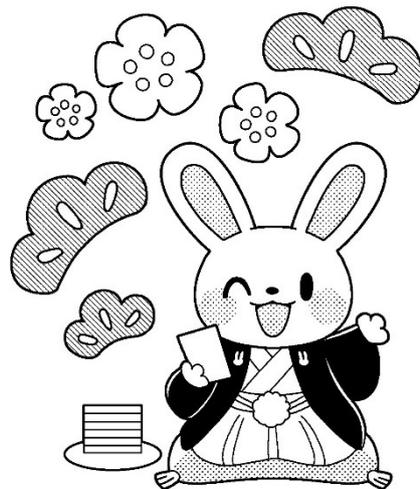
さ さむ さにま 負けず、まめに からだ うご 体を動かそう

す すき きらいせず、3 食 食べよう

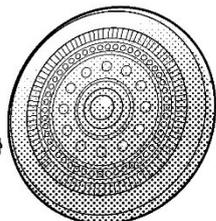
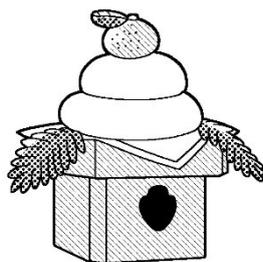
そ そと から 帰ったら、手洗い・うがい

し しっ かりねむれば、一日元 気

せ せき エチケットを忘れずに



© 少年写真新聞社 2022



しょうがつ そな かがみ お正月にお供えする「鏡もち」

むかし まる かたち かがみ は、とても じんせい なものでした。
そのため、しょうがつ には、もちをまるい鏡に見立て
て かがみさま そな ねん けんこう をいのります。

© 少年写真新聞社 2022