

ほけん 保健だより



令和3年12月20日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

忘れなさい!

冬休みも いつもの 生活リズム



もうすぐ冬休みです。今年も新型コロナウイルス感染症で大変な1年でした。みなさん、手洗いやマスクの着用、こまめな換気など本当によく頑張りましたね。

冬休み中も引き続き、手洗いやマスクなどの感染症対策、規則正しい生活を心がけて、新年も元気に登校しましょう。

12月の保健行事



23日 (木) おおそうじ ぜんがくねん (全学年)

年末の大掃除を行います。新しい年を気持ちよく迎えるために、教室をきれいにしましょう。

持ち物：スポンジ、ビニール (ゴム) 手袋 ※必要な人のみ

1月の保健行事



11日 (火) はついくそくてい 発育測定 (5・6年、4組)

12日 (水) はついくそくてい 発育測定 (3・4年)

13日 (木) はついくそくてい 発育測定 (1・2年)

27日 (木) やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室 (6年)

今年度最後の発育測定を行います。

1年間でどのくらい成長しているか楽しみですね。

- ・体育着で測定します。忘れずに持ってきてください。
- ・髪が長い人は、頭の上で結ばないようにしましょう。

冬休み中も

健康観察を忘れずに



冬休み中も健康観察をして、体温を記録しましょう。冬休み明けに健康観察票を持ってきてください。

体温計の使い方



かわいた布でわきの下をふきます。



わきの下のくぼみに体温計をあてます。



体温計をはさんだうでを、はんたいの手で軽くおさえます。

☆自分の平熱 (ふだんの体温) を知っておきましょう。

寒い冬を元気に過ごすために

- ① 朝日をあびる 体内時計がリセットされて、活動モードに切り替えられます。起きたら朝日をあびましょう。
- ② 朝食を食べる 朝食は1日をスタートさせるエネルギーになり、体温を上げてくれます。
- ③ 体を動かす 体を動かすと血行がよくなり、体の中で熱がつけられます。運動だけでなく、お手伝いもおすすめです。
- ④ 湯船につかる シャワーで済まらずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかりましょう。リラックス効果もあります。



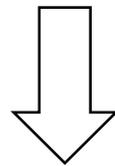
生活習慣ビンゴに挑戦しよう

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しみなことがたくさんありますね。しかし、楽しいことがあると、どうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。

冬休み明け、元気に登校できるように生活習慣に気をつけて過ごしましょう。

ゆぶね 湯船につかる 	はや はやお 早ね早起きをする 	てっだ お手伝いをする 	じかん き 時間を決めて ゲーム 
じぶん 自分をほめる 	すききらいせずに 食べる 	びょうかんてあら 30秒間手洗い 	けんこうかんさつ 健康観察をする 
かがみ み 鏡を見て 歯みがき 	あさ 朝ごはんを食べる 	うんちが スッキリ出た 	へや かんき 部屋の換気する 
あさ じぶん お 朝、自分で起きる 	ストレッチをする 	しせい き 姿勢に気をつけて すごす 	からだを動かす 

ふゆやす ちゅう
冬休み中に
達成できたら○を
しましょう。
いくつビンゴが
できるかな？



ビンゴ

ビンゴに挑戦した人は、ぜひ保健室に見せにきてくださいね。