

ほけんだより

No. 10

宇都宮市立新田小学校
保健室 R4.1.17

家の人といっしょに読みましょう

年明けから一週間がたち、冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、学校生活に慣れてきたでしょうか。全国各地で新型コロナウイルス感染症が再流行しています。感染症予防の合い言葉「うまくきたえて」を忘れずに、外で元気に運動して病気に負けない体づくりをしていきましょう。健康観察カードは必ず毎日記入して持参し、少しでも体調が優れないときは、自宅でゆっくり休んでください。

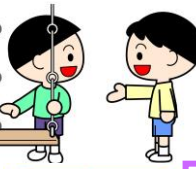


保健目標

外で元気に運動しよう

～良いこといっぱい外遊び～

コミュニケーションやルールなど、社会性が身に付く



ぐっすり眠れる



肥満の防止



体力がつく
皮ふや骨が強くなる

心が育つ
気持ちがあきりする

やる気、集中力、ねばり強さなどが身につく



想像力や考える力がつく
五感が刺激される



感染症予防の合い言葉「うまくきたえて」をもう一度おさらいしてみましょう。

⑤がいをする

ブクブク うがい と
ガラガラ うがい で
口の中を
きれいにしよう



のどを乾燥から
守ることもできるよ

㊦ スクをつける

せきやくしゃみのしぶきが
と飛びちるのを防げるよ



はずすときは
そとがわ
外側をさわらない
ようにしよう

㊧ うきの入れかえをする

1 時間に 1 回は
窓を開けて
ウィルスを
部屋の外に
追い出そう



㊨ そく正しい生活リズムを保つ

早寝早起きで
しっかり睡眠をとろう

理想の睡眠時間の目安	
6～13 歳	9～11 時間
14～17 歳	8～10 時間

㊩ いりよくをつける

寒くても
積極的に
運動をしよう



適度な運動の習慣があると
病気とたたかう力が強くなるよ

㊪ いようバランスのよい食事をする

好き嫌いなく
バランスよく食べよう

赤・黄・緑の食品を
意識すると
バランスがとれるよ



㊫ あらいを忘れずに

石けんをつけて
こすり合わせる

10 秒



水道の水で流す

15 秒



これを 2 回くり返すと
ウィルスはほとんどいなくなる!

