



宇都宮市立陽東小学校

令和4年度 第10号

お家の人と一緒に読みましょう



2月の保健目標

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう



寒い日が続いていますね。2月4日は「立春」といい、暦の上では冬から春へ季節が変わる日です。少しずつ暖かくなるのが待ち遠しいですね。
6年生は卒業までおよそ1か月半。卒業までのわずかな時間もみんなで仲良く、そして健康的に過ごしていきましょう。



おうと ふくつう ひと ふ
嘔吐や腹痛がある人が増えています

新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、陽東小では「お腹が痛い」「気持ち悪い」「嘔吐」といった症状で保健室に来たり、お休みをしたりする人が増えてきている印象があります。

冬は、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染性の胃腸炎が流行する季節です。自分たちでできる感染の予防は、胃腸炎もコロナウイルスもインフルエンザも同じです。

てあら
手洗いうがい・マスク・3密を避ける



保護者の方へ

お子様に嘔吐や下痢症状が続く際にはすぐに病院を受診するようお願いいたします。また、脱水症状(ぐったりしている、唇が乾燥している)の発生に注意して、水分摂取をさせてください。吐き気がある場合は、治まったときに少量ずつ飲ませてください。

感染性胃腸炎と診断された場合には学校へ連絡をお願いいたします。出席停止の扱いとなります。

さむ ふゆ ねむ
寒い冬もぐっすり眠るために...

ゆき ひ はや いえ で
雪の日はいつもより早く家を出よう



ね まえ
寝る前に
布団を
あたたためておく



ね へや
寝る部屋を
加湿する



ゆ
お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

しん たい けい そく 測 身 体 計 測 をおこないました。

1月12日に全校児童の身体計測を行いました。個別に計測結果を返却しています。
家族で4月からどれくらい身長が伸び、どれくらい体重が増えたのかを確認してみてください。
また、1年生の時点からの身長・体重の成長が分かる「成長曲線」が欲しい人は、
保健室に伝えてください。これからの成長が楽しみになると思います。



あたま たいそう
頭の体操！
できるかな？

クロスワード に 挑 戦 ！



外で元気に遊んでいると「けが」をしてしまうこともありますね。クロスワードを解いて、A～E の
文字を並べると、けがをしたときに一番最初にすることが答えになります。ぜひ挑戦してみてください。
難しいときは、お家の人と一緒にやってみましょう。

タテのカギ

- ① 自分にとって、と
ても大切なもの。
- ② お米を取る「〇〇
刈り」。
- ③ なぞなぞや問題。
- ④ 頭に生える毛
- ⑦ 5年1組の担任
「〇〇た先生」。
- ⑧ 木につかまる
動物。好きなもの
はユーカリ。
- ⑩ 普段息をするとき
に吸っています。

①	② E		③	④	
⑤	ね		⑥	A	
	D		⑦	B	の
⑨ も	⑩			⑪	C
⑫	う				
	⑬				

ヨコのかぎ

- ① 体育をする建物。
- ⑤ 除夜の「〇〇」。
- ⑥ 辞書で言葉の〇〇
を調べます。
- ⑦ おせちに入ってい
る、ニシンの卵。
- ⑨ 本のここを見ると
開きたいページが
わかります。
- ⑪ リンスを使って髪
の毛の〇〇。
- ⑫ 頭の中にあるも
の。
- ⑬ 木をつつく鳥。

こた きにゅう ひと ほけんしつ せんせい おし
答えを記入できた人は保健室の先生に教えてください。

けがをしたときは、まずはじめに

A B C D E

