



令和5年度 中央小学校  
ほげんしつ



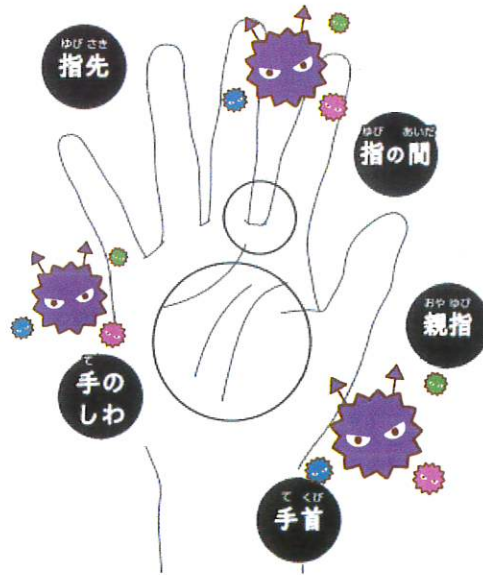
2024年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。  
今年の干支は『辰』ですね。力強さをもっていることから、  
「勢いよく活気にあふれ、成長していく年」と言われているそうです。  
みなさんが、輝ける1年になりますように、応援しています♪

洗い残していないかな？  
**CHECK!**

とくに・・・

「給食の前」と  
「トイレのあと」は

必ず、手をあらいましょう



せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌

のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。



せっけんを味方に

《身体測定》

11日(木) 1・2・3年生  
12日(金) 4・5・6年生



体操服をもってきてくださいね。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

学校モードに切り替えよう

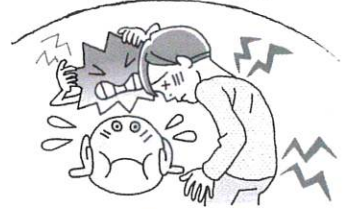


裏面の「すぐろく」をやってみよう☆

猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。



百 三 十 六

# 冬も元気に 過ごそう!



スタート

じゃんけんに勝ったら進めるよ  
グーで勝ったら1マス  
チョキで勝ったら2マス  
パーで勝ったら3マス

凍った道で追いかけてこをしたら転んだ



1マス戻る

吹き出しがあるマスに止まったら書かれていることをやっ

帰ったら家族にありがとうと言う

毎日早く寝ている



1マス進む

隣の人の良いところを言う



2マス戻る

雪を食べておなか痛くなった



2マス戻る

一番早くゴールした人が勝ちだよ!

毎日同じ時間に起きている



3マス進む

寝坊してバスに乗り遅れた



1回休み

みんがから10秒見つめられる

寒くても外で遊んで元気いっぱい



3マス進む

うれしい顔を

犬のものをよめる

カイロを貼ったまま寝てやけどした



4マス戻る

明日から大きな声であいさつする

外から帰ったら手洗いうがい



3マス進む

ゴールするまで語尾に「にゃー」をつける

朝ごはんを食べてエネルギー満タン



1マス進む

手袋とマフラーでぼかぼか



2マス進む

全かて変な顔をする

寒くて毎日こたつにずっと入っている



3回休み

ゴール



正しい生活習慣を身に付けて今年1年元気に過ごそう!