

# ほけんだより 1月

しんねん  
新年あけましておめでとうございます  
しょうがつ うち ひと  
お正月はお家の人とたのしく過ごせましたか？  
がついつか しょうかん い ひ さむ ほんかくてき ひ  
1月5日は「小寒」と言いこの日から寒さが本格的になる日  
そして1月20日は「大寒」1年で1番寒い日だそうです。  
ふうろにつかたり、ぼうかんぎ き からだ  
お風呂につかったり、防寒着などを着て体をあたたかくしてくださいね。



★たいそう服で  
はかります  
★かみの毛が長い人は  
横か下でむすんで  
きてくださいね

## 《3学期 身体測定の日程》

1月	8日 (金)	3・4年生
12日 (火)	1・2年生	
13日 (水)	5・6年生	

お正月気分から  
ぬけだす=3

5つの  
ステップ

ステップ5  
目標を立てる!!!  
大きな目標でも小さな目標でも  
良いので、がんばろう!!と思える  
目標を立てましょう。

ステップ4  
外で体を動かす  
冬休みにちごまっていた体や  
心も体のびのびして気分スッキリ

ステップ3  
少しだけでも朝ごはんを食べる  
休み中朝ごはんを食べなかった人も、  
少しだけでも食べるようにしましょう!

ステップ2  
少しの時間ボーとする  
ただし、ボーとするのは太陽の光をあ  
びながら!! 体も脳も目覚めますよ。

ステップ1  
朝おむくても、がんばって起きる!!  
まずは早起きです。自然と早寝の習慣が  
つきますよ。

元気な顔?  
かぜひき  
さんの顔?

# 福わらいでクイズ

クイズの答えが...  
①だと思ったら①のコーナーから、  
②だと思ったら②のコーナーから顔のパーツを選んでね!

### まゆ毛のクイズ

まゆをひそめる、て  
どんな意味?

- ①心配ごとや不快なことがある
- ②おいしいものを食べてごきげん

### 目のクイズ

ウイルスは  
どこから入る?

- ①鼻と口からだけ!
- ②目からも入る!

### 鼻のクイズ

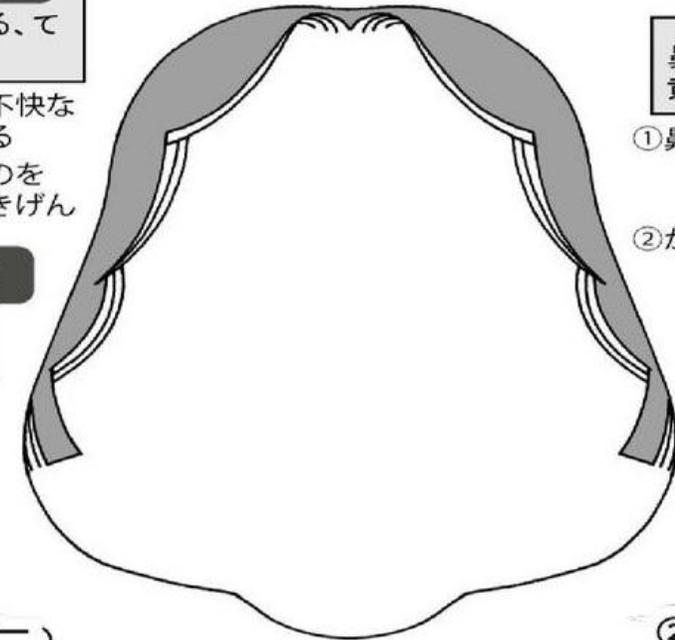
鼻水はなぜ、だんだん  
黄色くなるの?

- ①鼻水の中に白血球の残がいや菌の死がいが含まれるから
- ②かぜがなおりかけているサイン

### 口のクイズ

くしゃみのスピー  
ドはどれくらい?

- ①時速約110km!  
チーターと同じ位
- ②時速約300km!  
新幹線と同じ位



①のコーナー

まゆ毛 鼻 目 口

②のコーナー

まゆ毛 鼻 目 口

## かんき 換気

12月に薬剤師さんが  
教室の空気をきれいでした。



## てあら 手洗い

手洗いをがんばってくれています!

5月から山小全員で、『1300個』もの

