



ほけんだより

2018年12月4日
山崎小学校

2018年も残り1ヶ月となりました。皆さんにとってどんな一年でしたか？

寒さも厳しくなってきたので、かぜや熱で体調をくずす子が増えています。

手洗い・うがいや規則正しい生活をして、寒さに負けない体をつくりましょう！

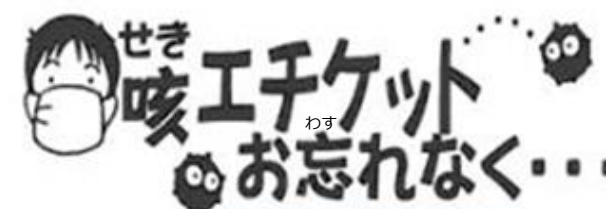
保健行事のよてい

12月5日(水) 色覚検査 (対象：4年生、希望者)

1月8日(火) 身体測定1、2、3年生

1月9日(水) 身体測定4、5、6年生

体着服ではかります。
女の子は、身長がはかりやすい髪の結び方をお願いします。



「咳エチケット」とは・・・

インフルエンザなどの感染症を周りの人にうつさないためのマナーです。

友だちに、咳やくしゃみを向けないようにしましょう。

手で口をおったときは、手を洗いましょうね。

うがいレッド

ウィルスが体のなかにはいないように、食事の前や家に帰った後にガラガラうがいをしましょう。



手洗いブルー

ウィルスの進入を防ぐため、食事の前や掃除・帰宅後などに必ず手を洗おう！ハンカチを忘れないでね。



運動イエロー

ウィルスをはねかえす力をつけるために、休み時間は元気に遊び、体育では積極的に運動しよう！



予防戦隊7セクンジャー

栄養ピンク

ウィルスに負けないつよい体をつくるため、一日三食しっかり食べよう。朝ごはんは必ずね！



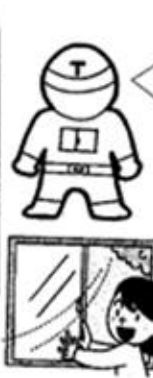
睡眠グリーン

ウィルスをやっつける力をつけるため、寝る時間・起きる時間を決めて、ぐっすり寝よう！



換気シルバー

ウィルスを教室のなかで増やさないため、休み時間ごとに窓を開けて空気の入れかえをしよう！



★『アウトメディアにチャレンジ』について

冬休み前に、アウトメディアにチャレンジのプリントを配ります。

年末年始はおもしろいテレビがたくさんありますが、

おうちの人とテレビやゲームの時間をきめましょう。

空いた時間にどんなことができたかを教えてくださいね♪

★けんこうカードについて

2学期末に配布させていただきますので、

確認・捺印のうえ学校へ返却をお願いします。



★いらなくなった体操服を持って来ていただいた方へ

ご協力ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

