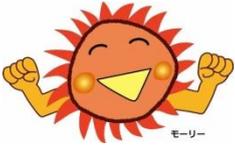


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.10

〔H26.12.11〕

日之出小学校保健室

週末にどかんと降った雪の山が、元気な日之出っ子の楽しい遊び場になっています。晴れた日は、どんどん外に出て、冬の遊びを楽しみましょう！

全国的に、インフルエンザの流行がはじまっています。今のところ、日之出っ子は元気いっぱい、欠席する人もとても少ないです。この調子で冬休みを迎えられるように、誰でもすぐにできるかぜの予防法を考えてみましょう！



●**げんき** **ひの** **こ**
元気いっぱい！日之出っ子 ~誰でもすぐできる**よぼうほう** **かんが**
予防法を考えてみよう！~

【ウイルスと戦う力をつけよう！】 ★**げんき** **からだ** **はい**
★元気な体にウイルスは入ってこられないね。

えいよう
栄養をとろう！

からだ **うご**
体を動かそう！

モーリーといえは…



ふれあい給食の様子



すきらいせず、
何でも食べよう！

みんな **で** **なわとび**



「みんな

【かぜのウイルスをおいだそう！】 ★**かんたん** **ほうほう**
★簡単な方法でおいだすことができるね。

かんき
換気をしよう！

マスク **しょうず** **つか**
を上手に使おう！



かせ予防の基本！



休み時間には、窓を開けて
空気をいれかえよう！

せきやくしゃみが
出るときは…



●かぜ予防の基本 ～手洗い・うがい～

うがい薬も
上手に利用しよう！

せっけんできれいに洗うことが大事！

1年生手洗い教室より



6つのポーズで、全部きれいに洗えるね。

「ぶくぶく」と「がらがら」

【効果的なうがいの方法】

まず、「ぶくぶくうがい」で

口の中をきれいにし、

その後、「がらがらうがい」で

のどの奥までスッキリ！



●学校保健委員会を行います。～今年のテーマは歯と口の健康～

「歯みがきモーリー」と一緒に、歯や口の健康のことに考えてよう！



手作り大道具

大きな道具を手作りしました！
できあがりは、本番のお楽しみ！



セリフの練習中

「みんなに分かりやすく伝えるには
どうしたらいいかな？」

発表にむけて
がんばっています！

【保護者のみなさんへ】

先日、おたよりで連絡させていただきましたが、当日集会発表のみの参加でも大丈夫です。ご都合がよければ、もりにこ保健委員会発表の様子や、ペアみがき（高学年が低学年に歯みがきを教える）の様子を、ぜひ見にいらしてください。

