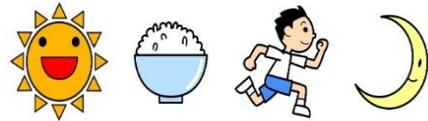


ほけんだより 1月



藤井寺西小学校 保健室

2022. 1. 11



あたら ねん
新しい1年がスタートしました。
ふゆやす げんき たの す
冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？今の学年・クラスでの
じかん のこ
時間も残りわずかです。充実した3学期を送れるように、まずは
たいちょうかんり
体調管理をしっかりしましょう。今年もよろしくお祈いします。

つづ がんば かんせんたいさく 続けて頑張ろう！感染対策！！

とし あ しんがた かんせんしょう ひと ぜんこく ふ
年が明けて、新型コロナウイルス感染症にかかる人が全国で増えてきました。
いま がっこう かんせんたいさく つづ がんば まいにちたいおん はか
今までやってきた学校での感染対策は続けて頑張りましょう。毎日体温を測って
LEBER に入力も忘れずにしましょう。

かくにん できているか確認しよう！



てあう
手洗い

せつ せいねい あら ふう みず つめ
石けんをつけて丁寧に洗えていますか？冬になって水が冷たくなって
きて、洗うのが適当になっている人を見かけます。それでは汚れが落
ちていませんよ。もう一度自分の手洗いを見直してみましょう。



マスク

はなした じぶん あ
鼻下マスクになっていませんか？自分に合ったサイズのマスクをつ
けるようにしましょう。友達と十分な距離がとれているときはマス
クを外していいですよ。



かんき
換気

ぶん かい まど あ くうき とお みち つく
30分に1回は窓を開けていますか？空気の通り道を作るために
教室の窓とドア、両方を開けるようにしましょう。すぐに閉める
のではなく数分間開けておきましょう。



きょり
距離

ともだち きょり
友達と距離はとれていますか？距離が十分に取れないときはマス
クをしましょう。今は抱きついたり手をつないだりするのは、やめ
ておきましょう。

ポケットに手が入っていませんか？



さむ
寒くてポケットに手を入れたくなる気持ちはわかりますが・・・

ポケットに手を入れていると、前かがみになりバランスも悪くなり転びやすく、手
をつけなかったり、ぶつかったりします。また姿勢が悪いと、「猫背」のようになり背骨
や首が痛んだりします。胸をはり、手をふって歩く！をこころがけましょう。

(とくに登下校のときはポケットから手をだしましょう。)



て ぶくろをして、とうげこう
あたたかいよ！

まっすぐ
するだけに
背中を

せなか
背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。

けつ け
その結果は？

せい
姿勢のよいグループのほうが、
き ちゅういりよく
やる気や注意力があがったそうです。



ピン
と良い姿勢で
寒くても

けんきゅう
この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
けんきゅう おも
研究を思いついたのだとか。

せなか まる ひと
ふだんから背中を丸めがちな人
ほんとう
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。

けんきゅうクイズ

い
□に入るのは？

ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒント カゼをひいたときに出来るのは…



いちふじにたかさんなすび
「一富士二鷹三茄子」

はつゆめ
「初夢に出ると
縁起がいいもの」
を意味することわざ
です。

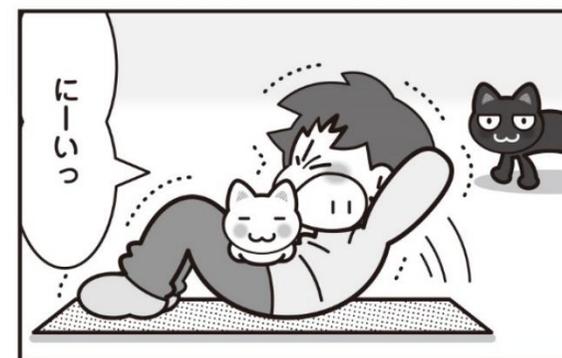
阪神・淡路大震災を知っていますか？

今から27年前の平成7年1月17日に阪神・淡路大震災がありました。大阪府の横にある兵庫県であったとても大きな地震です。朝早くに地震があり、たくさんの地域・たくさんの人が被害にあいました。先生はまだ6歳でしたが大阪も大きく揺れ、そのときのことは今でも覚えています。

次にいつ、どこで大きな地震や災害が起こるかわかりません。自分の命は自分で守れるように、一度防災について考えてみましょう。



トレーニングのお手伝い



今できる対策

部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは…
(1月15日～21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

2022年

あけましておめでとうございます

トラの「目」が向いているほうに進んで、ほけんしつからのメッセージを受け取ってね。

スタート

み	な	さ	と	し
け	か	ん	に	こ
ん	ぞ	よ	ろ	よ
ぎ	ま	お	く	し
に	せ	ね	か	い
ぞ	こ	ま	す	ま

ゴール