

# 12が ほけんたより

日之影小学校  
保健室発  
R3年12月






2021年も、あと1ヶ月で終わりです。勉強も2学期のまとめに入っていきます。これから楽しいイベントも盛りだくさんでワクワクしていると思いますが、自分の体のことは後回しにしないでくださいね。かぜや寒さに負けず、残りの2021年も元気に走りぬけましょう！

## かぜをよぼうして、元気にすごしましょう

かぜよぼうの中でもとくに大切なのが、**手洗い・うがい**です。水でさっとすませただけで、手洗い・うがいをした気分になっていませんか？正しい手洗い・うがいのしかたをかくにんしましょう！


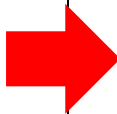

### 《手洗い》

ココにちゅうい！	手洗いのポイント	
 <p><b>ゆびさき・ゆびのあいだ・ おやゆび・手くび</b> は、あらいのこしがおおい！</p>	<b>その1. オオカミのポーズ</b> 	<b>その2. 山のポーズ</b> 
	<b>その3. バイクのポーズ</b> 	<b>その4. つかまえた！のポーズ</b> 

手をあらうときに、**石けんをつかっていますか？手をふくハンカチは毎日きちんとかえていますか？**手のあらいかたのほかにも、気をつけることはたくさんあります。毎日の手洗い、きちんとていねいに行えるといいですね。

### 《うがい》








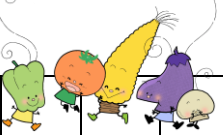

うがいは、「**ぶくぶく**」「**ガラガラ**」のダブルづかいでウイルスをやっつけましょう！

<b>まずは、ぶくぶくうがい</b>  <p>「ぶくぶく」と口をゆすいで、口の中のよごれをとりのぞきます。</p>		<b>そのあと、ガラガラうがい</b>  <p>上をむき、「ガラガラ」とのどをすすいで、のどのよごれをとります。</p>
---	---	---

# ほけん室からのちょうせん状！！

指令：口にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよ！

	①	②		③	④		⑤	⑥	⑦		⑧	⑨
も			く			し				や		

<p>① さむい日も、外で〇〇〇〇して、元気な体をつくろう！</p>  <p>〇 〇 〇 〇</p>	<p>② 12月25日は何の日？</p>  <p>〇 〇 〇 〇</p>	<p>③ 〇〇〇〇〇がわるいときには、むりをせず、ゆっくりすごそう。</p>  <p>〇 〇 〇 〇 〇</p>
<p>④ ひのかげ小学校の校長先生の名前は？</p>  <p>もちろんわかるよね</p> <p>〇 〇 〇 〇 校長先生</p>	<p>⑤ 外から帰ったとき、ごはんを食べるまえなど…かならずすることは？</p>  <p>〇 〇 〇 〇</p>	<p>⑥ 〇〇〇〇せずに、はやめにふとんに入り、しっかりと体を休めよう。</p>  <p>〇 〇 〇 〇</p>
<p>⑦ シャワーですませないでね。お風呂では〇〇〇につきり、体をあたためよう。</p>  <p>〇 〇 〇</p>	<p>⑧ 体のせいちょうのために大切なしょくじ。〇〇〇〇〇〇せずに、何でも食べよう！</p>  <p>〇 〇 〇 〇 〇 〇</p>	<p>⑨ これなんだ？</p>  <p>ドレシオファオラシド</p> <p>〇 〇 〇 〇</p>

## いいことをみつけて、こころもけんこうにしよう！

うんどう会におんがくさい、2学期はたくさんの行事を一つひとつがんばってきました。心にも少しつかれが出てきているかもしれません。つかれているとわるいことに目が行きがちですが、そんな時こそ、**小さいいいこと**を見つけてみましょう。なにげなくすごしている毎日でも、じつはいいことがたくさんあるんだということに気がつくことができますよ。

