



昭島市立つつじが丘南小学校 保健室 12月号

冬休みを目前に、朝晩寒さを感じるようになりました。手袋やネックウォーマー、マフラーをしてくる子がとても多くなりました。少し気になるのは、暖かい校舎の中でもネックウォーマーや厚手の上着をいつまでも来ている人がいます。校舎へ入ったらすぐに上着などの防寒具をはずし、気温にあった服装をしましょう。



ゲームやメールは少しお休みして、外で体を動かして遊ぶ時間を作りましょう。

冬休みを健康に過ごそう

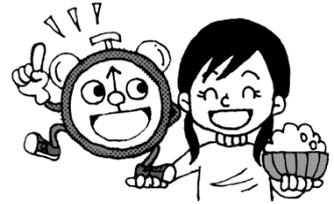
ふ だんいそがしくて行けない検査・治療に行こう



ゆ うがたは交通安全に気をつけよう



や すみでも生活リズムをくずさないようにしよう



す すんで体を動かそう



み んなで過ごす時間を大切にしよう



冬休みは楽しいことがたくさんあります。食べすぎや夜ふかしなどして体調を崩さないようにしましょう。

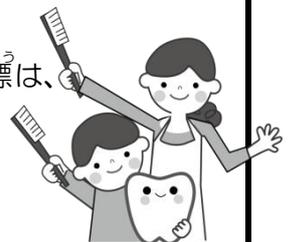


ふゆやすみキラキラチャレンジ

冬休みの間も、毎日、キラキラな習慣をしっかりと続けてください。冬休みの目標は、「1日3回ていねいに歯みがきしよう!」です。

チャレンジカードをつけながら、毎日、キラキラな歯で過ごしましょう。

カードは3学期始業式の日を集めます。忘れないで出してください。



かぜの〇×クイズ



かぜがはやってきました。みんながかぜをひかないようにメッセージをお届けします。クイズに答えてあてはまる文字をマスに入れてね。どんなメッセージかな？

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
か	ぜ								

① ^{からだ}体が^{つか}疲れているとかぜをひきやすい

〇なら「ひ」
×なら「き」を
①のマスに入れよう。

② かぜをひかないようにいつもかぜ薬を飲んでいるとよい

〇なら「み」
×なら「か」を
②のマスに入れよう。

③ イヌやネコなどの動物もかぜをひく

〇なら「な」
×なら「ら」を
③のマスに入れよう。

④ かぜをひき起こすウイルスは200種類以上いる

〇なら「い」
×なら「ね」を
④のマスに入れよう。

⑤ 窓を開けるとウイルスが入ってくるので教室の窓は閉めきっておくとよい

〇なら「ら」
×なら「つ」を
⑤のマスに入れよう。

⑥ 手洗い・うがいをするとかぜを予防できる

〇なら「よ」
×なら「つ」を
⑥のマスに入れよう。

⑦ かぜやインフルエンザは他の人にうつせばなおる

〇なら「て」
×なら「い」を
⑦のマスに入れよう。

⑧ かぜをひいたときは汗をかくような激しい運動をするとよい

〇なら「る」
×なら「こ」を
⑧のマスに入れよう。

3学期の始業式は、1月8日（金）です。休み中に病気やけがなどしないよう

メッセージのこたえ
ひかないつよいこ

に気を付けてください。始業式にはみんなの元気な笑顔を楽しみにしています。