

ほけんしつだより

平成23年12月20日

広島市立井口小学校

(ほけんしつ)

もうすぐ、楽しいことがいっぱい冬の休みがやってきます。食事の時間がいつもとちがったり、たくさん食べたり、寝る時刻が遅くなったりすると、短い冬休みの間でも生活リズムが乱れます。楽しむときはしっかり楽しんで、冬休みが終わる頃にはいつも通りの生活リズムにもどすようにさせてください。また、家族の一員として助け合うためにお手伝いをさせ、しりりほめてあげてください。

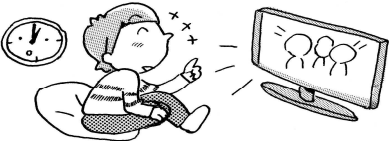
おやこ
親子で
チャレンジ!

クイズで学ぼう! 冬休みの過ごし方

問題	①	②	③	④	⑤	⑥
○×						

①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなってしょうがない。次の日おそくまでねていればいい。

○か×か?



②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か?



③手に土やホコリなどがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。



④クリスマスやお正月は特別な日だから、ジュースやおかしなど、好きなものだけをたくさん食べてもよい。○か×か?



⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か?



*正解は、裏に印刷しています。

生活リズムチャレンジカード・・・『ふりかえって』

*ねるのが遅くなった。 *土日や休みの日は起きるのが遅かった。 *土日の生活リズムが整っていないので、きをつけたい。 *休みの日は気が抜けて起きれない。

*早く起きれないことが多かったので努力したい。 *あいさつができなかった。などの反省がありました。全部、出来た子どももたくさんいましたが、「ふりかえって」が出来るような、冬休みを送ってほしいです。ご協力をお願いします。

<お知らせ>

*6年生の薬物乱用防止教室は12月16日に学校薬剤師の河内先生を講師に実施しました。5年生の防煙教室は1月に学校医の篠原先生をお願いし開催します。感想は次回のほけんしつだよりに載せる予定です。

<ポケットの中には・・・>

ポケットの中にはとびきり大事なものがあるようですね。登校の様子や学校内で子どもたちを見てみると、ポケットに手を入れて歩いている子どもがいます。ポケットに手を入れていると背中が丸まって姿勢も悪くなりがちです。また、転んだ時とっさに手が出ず、顔面のけがをしやすいという危険もあります。ポケットから手を出して歩いてほしいです。手が冷たくて・・・ということであれば、手袋の用意をするのもいいかもしれませんね。



<上手な重ね着で寒さ対策>

「しんどい」「頭が痛い」「お腹が痛い」といつて来る子どもの中に、下着を着ていない子どもがいます。これでは汗の吸収ができないばかりか、保温効果も得られません。このことが体調不良につながる場合もあるかもしれません。清潔な下着を必ず身につけさせてほしいと思います。

下着を着けるように、話をしたら次に来室した時は、「ちゃんと下着を着てきたよ!」と見せてくれました。

私たちは、いろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも生活をする事ができます。「温かいなあ」と感じるためには、単にたくさん衣服を着ればよいというわけではありません。そこで、上手な重ね着のポイントを・・・



★ポイント1! 下着をきちんと着よう。

下着は汗を吸いとる大切な役割をしています。冬でも人は汗をかきます。下着を着ないと服が直接汗を吸って、その汗でからだ冷えてしまいます。

★ポイント2! 素材のちがう服を重ねよう。

素材のちがう服を重ねると、布のあみめが違うので、冷たい空気が入りにくくなります。

★ポイント3! 重ね着を3~4枚までにしよう。

これ以上は、きゅうくつになるだけです。

★ポイント4! 清潔なものをきよう。

服が汚れていると、温める働きが少なくなります。特に汗を吸いとる下着は毎日かえましょう。

きりとり

ほけんだよりや健康のことなどについてご質問、ご意見があればお書きください。

名前

(よろしければお名前をお書きください。)

クイズで学ぼう！冬休みの過ごししかたの正解

①×、②○、③○、④×、⑤×

- ①：健康なからだづくりのために、休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。
- ②：1時間したら10分休みをとるなど、休みを入れましょう。また、いつまでもするのはなく、おうちの人と時間を決めて行ないましょう。
- ③：ばい菌は目には見えないほど小さいもの。外から帰ったとき、ごはんの前は、必ず石けんで手をあらいましょう。
- ④：特別な日でもダメです。好きなものばかり食べないで、バランスよく食事をしましょう。
- ⑤：朝昼晩、食事の後は必ず歯みがきをしましょう。とくにあまいものを食べた後はていねいに。

ことばをさがせ！

かぜ・インフルエンザから、からだをまもれ！

の文字の中から、かぜに関係のあることばを10個さがしだしてみましょう。

ヲ ウ フ オ ネ カ サ エ ア セ イ ト
ク ス コ チ ツ キ ニ ケ ノ ワ メ ム
ヤ ナ ユ ヨ リ テ ル ソ シ エ ラ ロ
ハ ヒ タ ヘ モ ン イ ホ ミ マ レ

- 1つの文字は2回まで使えます。使わない文字もありますよ。
- 濁点（゛）や半濁音（゜）をつけてもいいです。

ヒント

- ①かぜの原因は、○○○○感染。
- ②かぜの主な症状は3つ。○○、○○、○○○○。
- ③室内の○○○は、50%以上に。
- ④休み時間には窓を開けて○○○を。
- ⑤熱がある時は、じゅうぶんに○○○○補給を。
- ⑥かぜはひいた後の手当より、まずは○○○が大事。
- ⑦かぜウイルスは、○○やのどから感染します。
- ⑧外から帰ったら、必ずうがいと○○○○を。



答え ①ウイルス ②セキ（咳）・ネツ（熱）・クシャミ ③シツド（湿度） ④カンキ（換気）
⑤スイブン（水分） ⑥ヨボウ（予防） ⑧テアライ（手洗い）