

# ほけんだより



令和6年1月2日 行永分校・保健室 No.8

日中はあたたかい日が多いですが、これからだんだん寒くな  
ってきますね。空気が冷たくなってくると、かぜをひきやす  
くなります。みんなでかぜ予防をがんばりましょう。



## 11月の健康目標 「手洗い・うがいをしよう！」

みんなは毎日の手洗いをがんばっていますね。朝の登校後に手洗いをすることが多いで  
すが、外から帰った時、いろいろなものをさわって勉強した後やトイレの後、ごはんの前  
には手洗いをしましょう。

11月には手洗い学習を行います。自分にあつた正しい手の洗い方を確認しましょう。  
かぜ・インフルエンザを予防して、みんなで元気に過ごすために、手洗いをがんばろう。

手洗いをした後、

手洗いチェッカーでライトを当てて、

汚れが残っていないか調べるよ！



手を洗った後にはタオルで手をふいて、水滴が残っていないようにしましょうね。

自分の苦手なところを見つけて、手をピカピカにしようね。

# めざせ！T-1 グランプリ！！

ゆきながてあらい(T-1)グランプリを今年も開催します。

12月には手洗いの様子を動画にまとめて、西校舎で上映します。

学校にお越しの際にはぜひ御覧ください。



## 11月のほけんぎょうじ

たいじゅうそくてい 体重測定	にち 6日～	たいじゅう まいつきはか 体重は毎月測ります	
てあらい がくしゅうしゅうかん 手洗い学習週間	にち にち 7日～30日	ひとり 一人ひとりにあつた手洗い の仕方を見つけてみましょう	かくきょうしつ おこな 各教室で行います



## ふゆ げんき けんこう しゅうかん 冬を元気にすごすための健康習慣

さむ まえ げんき けんこうしゅうかん  
寒くなる前に元気にすごすための健康習慣をはじめまし

よう。たつぷりねてエネルギーをためて、そと で けうがいさんさく  
外に出て校外散策

などでしっかりたいよう ひかり をあびてほね つよ  
太陽の光をあびて骨も強くしましょう。

そしててあらい でかぜよぼうもがんばりましょう。

