

げんき！太田郷っこ



おたごしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 15
H28. 12. 26
文責：杉本

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

あしたから冬休みです。終業式でもお話しとおりの、起きる時刻は崩さないようにしましょう。
みなさんにとって一番大切なのは命です。命を大切に楽しく冬休みを過ごしてください。

ふゆやすみを元気に過ごすひけつは 太田5レンジャーにおまかせ

レド すいみんは、
みんなの味方



成長ホルモンは
午後10時から午前2時の間に
たくさん出ます。

ブルー 早起きは
三文の徳



朝日を浴びることで、体内時計
(25時間) がリセット
され、脳が目覚めて、24時間
のリズムになります。

ピンク かぜ予防に手あらいを

外から帰った時、食事の前は手あらいをするように
しましょう。手あらいのポイントは…

- 1 てのひら
- 2 てのこう
- 3 指の間
- 4 つめ
- 5 親指と手首



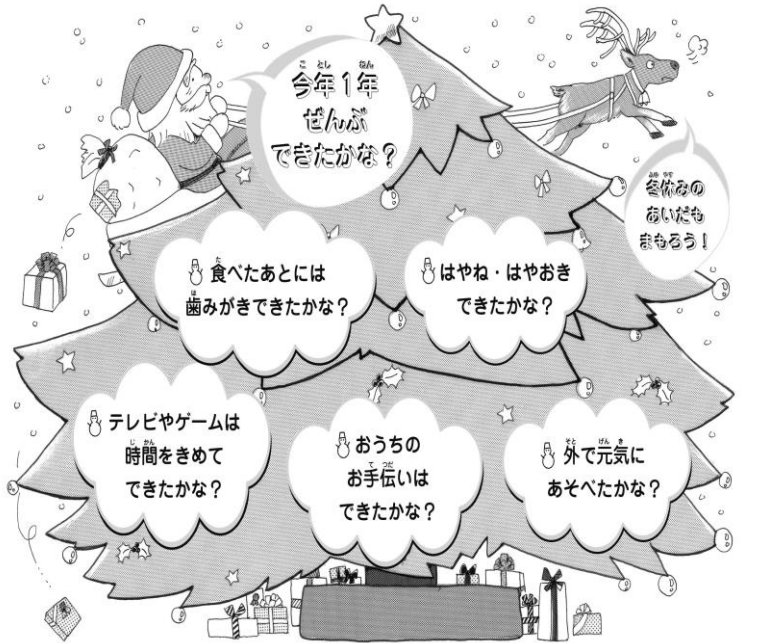
ブルー 朝ごはんは



1日のパワーの源
脳とからだを動かすために
は、パワーが必要です。
朝ごはんを食べることで
体温も上がります。

ブルー 人ごみに出るときは
マスクをつけよう

かぜ予防に大切なのは、マスク。かぜ予防
のために、そしてせきやくしゃみが出るとき
は必ずマスクをつけま
しょう。



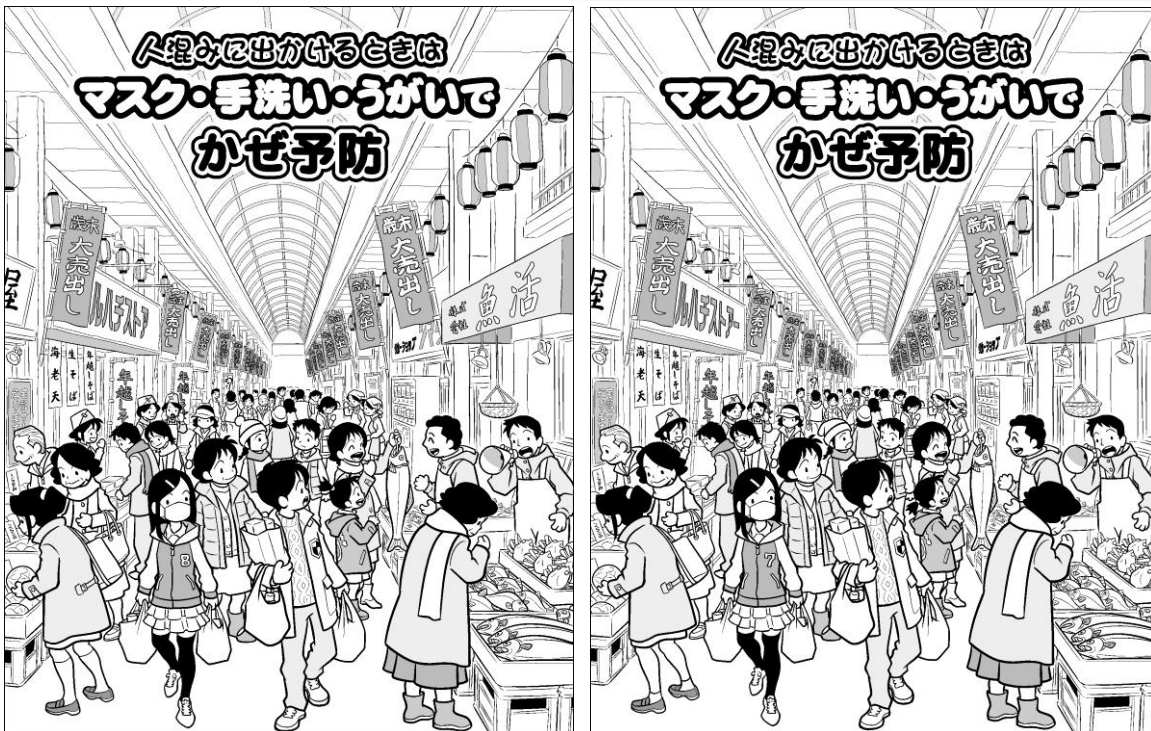
ある日のできごと

2学期元気に楽しく過ごせましたか？2学期も欠席が
少なかったのです。2学期は、運動会、陸上記録会、集団
宿泊教室などの行事がたくさんありました。行事ごとに
成長していくみなさんをみるのはとてもうれしいもので
す。終業式には、夏休みに来られなかった太田5レンジ
ャーが、みなさんが冬休み元気に過ごせるように、助けに
来てくれましたね。5レンジャーの5つの約束を守り、
1月10日元気に笑顔で会いましょう。

今月のまほうの言葉

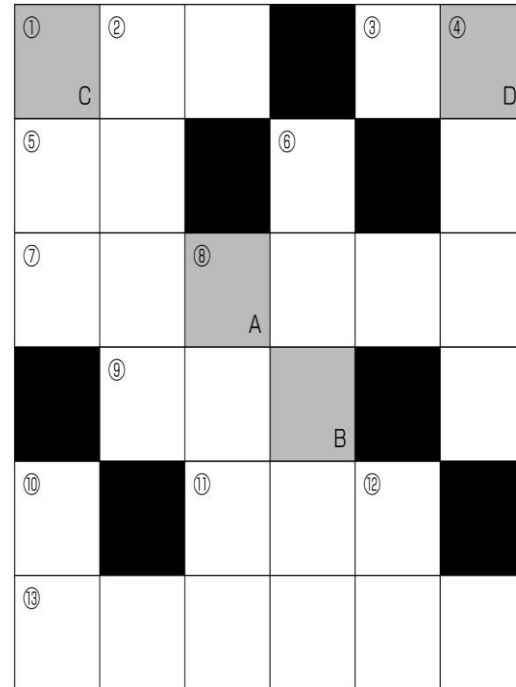
「今をたたかえない者に、次や未来を語る資格はない」 (サッカープレイヤー：ロベルト・バジヨ)

7つのまちがいさがし



今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



●ヒント 未成年者の○○○○は、法律で禁止されています。

〈タテのカギ〉

- ①いそがしい12月。「師走」と書いてなんと読む？
- ②風が吹いてくる方向のこと。
- ④ほかにはない、独特なようす（英語）。
彼女の考え方は○○○○だね。
- ⑥両手と両足を地面につけたかっこう。
- ⑧ギリシア神話に出てきて、ろうで固めた鳥の羽根で空を飛び、
ろうが太陽の熱でとけて落ちこちてしまう人。
- ⑩暑いときにかくもの。
- ⑫ワシよりも小さくて、トビ（トンビ）よりも大きい鳥。

〈ヨコのカギ〉

- ①四すみに角がある形。
- ③病気やけがが治ること。人間には自然○○力があります。
- ⑤技術やうでまえのこと。また、柔道やすもうなどで相手に
かけるもの。寝○○。足○○。
- ⑦日本で一番高い塔は、東京○○○○○○です。
- ⑨だいたい色であまらずぱい、手で皮をむいて食べるくだもの。
- ⑩いろいろのそばのこと。また、そこで焼いた食べものや、それ
を出すお店を「○○焼き」という。
- ⑬水の中をもぐって進む船（軍艦）のこと。

