

# げんき！太田郷っこ

おおたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 17  
H29. 1. 31  
文責：杉本











## 1月の保健目標 かぜを予防しよう

1月23日に、急にインフルエンザでの出席停止児童が40人を超えました。金曜日にはずいぶん減りましたが、まだ流行っていない学級では注意が必要です。マスク着用で登校しましょう。

### みんなでかぜを予防しよう！ ~かぜ予防戦隊 フセグンジャー~

2、3年生の身体計測でお話しました。かぜ予防戦隊の必殺技を覚えて、かぜ・インフルエンザを予防しよう。


 <p><b>てあらい ピンク</b></p> <p>あわあわ アヨック!</p>	 <p><b>うがい ブルー</b></p> <p>うえむき ガラガラ!</p>	 <p><b>マスク レッド</b></p> <p>おくち パレーア!</p>	 <p><b>かんき ホワイト</b></p> <p>さわやか トルネード!</p>
 <p>指先から手首、指の間までせっけんでしっかり洗ったらウイルスなんてさよ~なら~!</p>	 <p>上を向いて、うがいガラガラ攻撃で、のどからのウイルス侵入を防ごう!</p>	 <p>ゴゴゴホ、コンコン、ハクション! すぐにマスクを着着! ウイルスとはばさないぜ!</p>	 <p>寒いからといって窓を閉め切ってはダメだ! 窓を開けて、きれいな空気をいれろ!</p>

かぜをひかないように、日頃から規則正しい生活をしましょう。


えいようモリモリ!  
すやすやグッスリー!

きたえてグレード!

すいみんグリーン (はやねはやおき)・えいようイエロー (好き嫌いなく何でも食べる)・うんどうパープル (寒くても外で遊ぶ) は、かぜ予防にかかわらず、毎日頑張ります。生活リズムがしっかりしていると、抵抗力も強くなって、ウイルスに負けないからだになります。

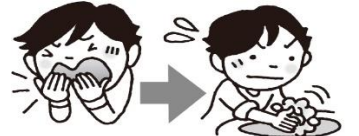


いきているかな? 咳エチケット




咳、くしゃみがでたらマスクをつける

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

### ある日のできごと

先週は6年生とエイズについて学習しました。

今週は1年生と手の洗い方について、4年生と自分のからだの成長について学習します。毎年1回は、学級で一緒にお勉強したいなと思っています。

教室で見るみなさんの姿は、いつも保健室で見る姿と違いとても新鮮です。健康や体のことは、生きていくうえで基盤となるものです。自分のことを知って、自分のことが大好きな太田郷っ子になってほしいというのが、私のねがいです。

今月のまほうの言葉 「人と違う生き方は それなりにしんどいよ。言い訳できないからね。」 (映画：耳をすませば)