



ほけんだより 1月 R6.1.9

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？ そして、今年の目標は、もう決めましたか？早くお正月モードから学校モードに切りかえて、自分の目標に向かって頑張っていきましょう。まだまだ、心配な新型コロナウイルスやインフルエンザそして、他の感染症にも負けずに、うれしいことや楽しいことがたくさんある一年になりますように。



～健康のために～



寒くても、
ねむくても、
はやお
早起きします。

今年は何を
がんばり
ますか？

あなたの今年の目標は？

お家の方へ

① 身体測定を行います

1/11(木)	1・2・3年・けやき
12(金)	4・5・6年

*頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

② お子さんが、冬休みの生活から学校への生活へと切りかえがスムーズにできるようにご協力をお願いします。

*1/10(水)～14(日)生活ふり返りシートを実施します。15日(月)提出。シートを活用し、お子さんが規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。

クイズを解いて健康になろう



穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ポウッ!」
つつい火を吹いてしまいました。
穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて
気分すっきり
にあたると

休みでも
起きる時間

ごちそうさま
ごちそうも

食べた力
湧いてくる

寒くても
体ばかりか
で遊んで

夜は
次の日も元気

お風呂は
温まる

食事前
バイキンバイ

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心掛けて生活リズムを整えましょう!

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します