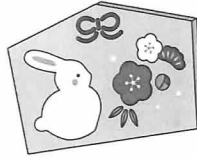


ほけんだより



かしこく つよく 明るく

令和5年1月12日
波佐見町立南小学校
保健室



あけまして
おめでとう
ございます

あたら ねん はし
新しい一年の始まりです。2023年、みなさんはどのような1年にしたいで
すか。きもちもあらにいろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。自分
のペースでほづつまえ前にすすんでください。ほけんしつからもちみなさんのせいちょうを
おうえん
応援しています。

ことし ひ つづ てあら
今年も引き続き、手洗い、マスク、かんきとう かんせんよぼう
換気等、き
感染予防に気をつけながら、がっき げんき
3学期も元気に過ごしましょう。

バランスよく
食べよう



ほけんもくひょう
1月の保健目標
なん た げんき
何でも食べて元気にすごそう

はたらきによって、3色にわけられる食べもの

食べものはバランスよく食べることが大切ですが、どの食べものが、からだにとってどのようなはたらきをするかわかりやすくするために、3つの色にわけられています。おぼえておきましょう。

【黄の食べもの】

(たんすいかぶつ しじつ
炭水化物・脂質)

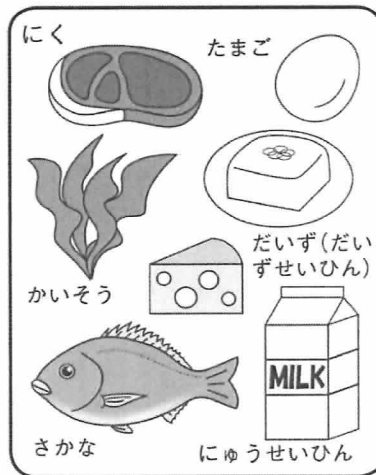
おもにねつちからなるもの



【赤の食べもの】

(たんぱく質 しじつ
たんぱく質・ミネラル)

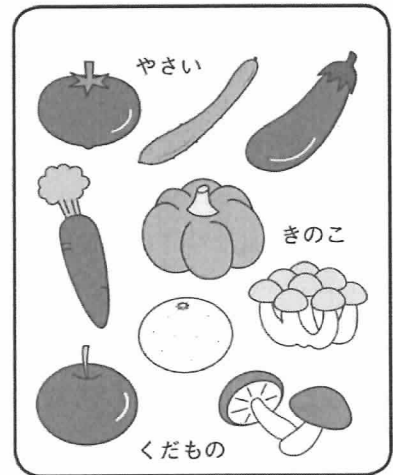
ちにく ほね は
血、肉、骨や歯をつくるもの



【緑の食べもの】

(ビタミン)

からだのちょうしをととのえるもの



とく そう ふゆ やさい
特にほうれん草やブロッコリー、にんじんなど、冬にとれる野菜にはビタミンがいっぱい
です。たっぷり食べて体の免疫力・抵抗力を高めましょう。どうしても好き嫌いがあるとき
は、すこづつでもいいので食べることにチャレンジしてみましょう。

がっき かんせんしょうたいさく
3学期もみんなで感染症対策をがんばろう!

ふゆ きおん ひく、かんそう ため、たいちょう くず
 冬は気温が低く、乾燥するため、体調を崩し

やすい時期です。

きをひきしめて、かんせんたいさく
 気をひきしめて、感染症対策をがんばりましょう。

★いつでもどこでも「手洗い名人」

手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

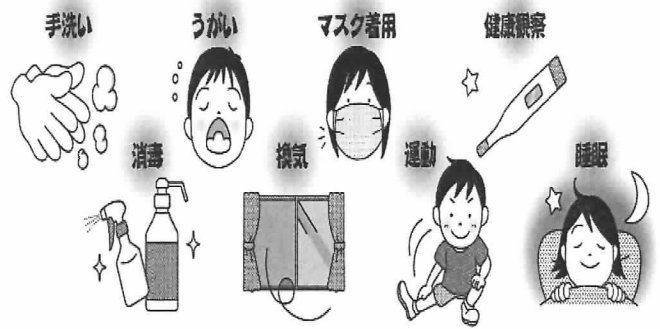


さむ てきど かんき
 ★寒くても「適度な換気」

換気をしないと、こんなことに!?



コロナもインフルもカゼも...**予防方法は同じです**



みず つめ 水が冷たいために手洗いの時間が短くなって
 いませんか。

しょくじ まえ 食事の前、トイレの後、あつあつ 出かけた後、あつあつ みんなが

ふれるものを使った後など、手にはたくさんの
 バイキンがいます。だから、こまめな手洗いを心
 がけましょう。



冬休み生活チェック表より

冬休み中の「健康カレンダー」への取り組み、ありがとうございます。親子でルールを決め、生活リズムがくずれないようにがんばっている様子がうかがえました。子供たちのがんばりやおうちの方からの感想の一部を紹介しします。

- (子供) ・お手伝いをがんばりました。 ・早寝早起きをがんばりました。 ・お皿洗いは水が冷たいけど、がまんしてやりました。 ・メディアのルールを守るようにがんばりました。
 ・お手伝いもがんばってできたのでよかったです。これからも手伝いたいと思いました。
 ・洗濯物の取り込みや弟の面倒をよくみました。

(保護者)

- ・年末の大掃除をとてがんばりました。
- ・冬休みが終わっても毎日〇がつくように、がんばりを続けてほしいです。
- ・ほとんど毎日、お風呂掃除をしてくれました。ゲームやスマホは時間を決めて守っていました。
- ・テレビやユーチューブは見すぎる時がありましたが、手伝いは進んでがんばってくれました。
- ・進んでおじいちゃん、おばあちゃんの手伝いをしてくれて、とても助かりました。
- ・もう少しメディアの時間を減らしてほしいです。
- ・毎日お手伝いの風呂掃除をしてくれました。おかげでいつもピカピカのお風呂に入ることができ、とても助かりました。