

# しゅけんだまり 1月

阿賀小学校 保健室  
令和6年1月発行

あけましておめでとうございます

昨年(さくねん)は4年ぶりに広島県(あきひろしま)にインフルエンザ(いんぷるえんざ)警報(けいほう)が発令(はつれい)され、流行(りゅうこう)が本格化(ほんかくか)しました。

阿賀小(あがほ)にもインフルエンザ(いんぷるえんざ)の波(なみ)がやってきましたね。今年(ことし)1年(いちねん)、大きなけが(けが)や事故(じごう)、病気に(びょうきに)かからないよう、あがり(あがり)みんな(みんな)で健康(けんこう)に気(き)をつけてすごしましょう!!

あがり(あがり)みんな(みんな)の毎日(まいにち)が、元気(げんき)で充実(じゆうじゆう)した日(ひ)となるよう、保健室(ほけんしつ)から応援(えんげい)しています。



## 冬休みモード → 学校モード ~ 3つのスイッチで切りかえよう ~

3学期(さんがき)がスタート(スタート)しました。1月22日(にじゅうに) (月)から1週間(いっしゅうかん)、3回目(さんどほ)の「あがり(あがり)生活(せいかつ)ワーク」(ワーク)も始まり(はじまり)ますよ。

### スイッチ①



#### 早ね早おき

6時40分(じはつしよふん)におきて、朝日(あしたひ)も浴び(あび)ましょう。早おき(あそび)すると、夜(よ)も自然(しぜん)と眠(ね)ぐたい。早ね(あそび)できまう。

### スイッチ②



#### 朝ごはん

大切な(たいせつな)1日(いちにち)のエネルギー(えんじに)源(げん)です。菓子(かし)パン(ぱん)だけに(だけに)ならないよう、牛乳(ぎゅうにゅう)やくだもの(くだもの)も一緒に(いっしょに)食べて、(は)ちまも(は)ちまも(目)指(さ)そう!

### スイッチ③



#### 外あそび

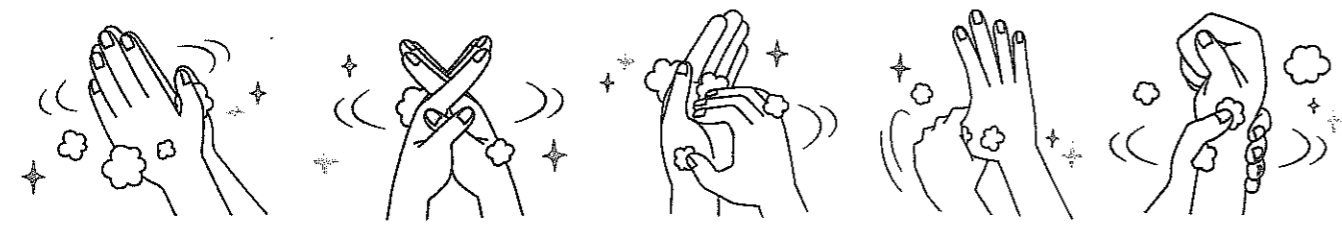
さむいとき(さむいとき)こそ運動(うんどう)して、からだ(からだ)の中から(なかから)ポカポカ(ぽかぽか)に。ほどよく(ほどよく)つかれて、夜(よ)もぐっすり(ぐっすり)眠(ね)れます。

## いつもの手あらい "正しく" できてる?

30億人(さんじゅういっぴやくにん)、水(みづ)は石けん(いしけん)と水(みづ)で手(て)をあらい(あらい)ための設(し)備(び)が自(じ)宅(たく)にない(ない)人(ひと)の数(かず)です。環(かん)境(きやう)をさ(さ)え整(とと)って(と)いれ(い)ば、

新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)イ(い)ル(る)感(かん)染(せん)症(せい)の(の)ポ(ポ)ン(ン)デ(デ)ミック(ミック)も(も)様(よう)子(こ)が(が)ち(ち)が(が)て(て)い(い)た(た)か(か)も(も)水(みづ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)ね(ね)。 ( 参(さん)考(こう):ユ(ユ)ニ(ニ)セ(セ)フ(フ)HP )

**※ あらいのこし、てはいかな?** 個人(こじん)の意(い)識(し)と(と)つ(つ)で感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)の(の)効(き)果(くわ)は(は)高(たか)ま(ま)り(り)ま(ま)う(う)!!



手のひら・手のひら 指のあいだ 指先・つま 親指 手くみ

1月(いちがつ)に、保(ほ)健(けん)委(い)員(いん)会(かい)ト(ト)ッ(ッ)る(る)「手(て)あ(あ)ら(ら)い(い)キ(キ)ャ(ャ)ン(ン)」の(の)2(に)回(かい)目(め)を(を)予(よ)定(てい)し(して)ま(ま)う(う)。

大(だい)休(きゅう)日(にち)の(の)後(ご)、保(ほ)健(けん)委(い)員(いん)サ(サ)ム(ム)が(が)、手(て)あ(あ)ら(ら)い(い)を(を)叫(よ)び(よ)び(よ)ひ(ひ)け(け)る(る)ので、(ので)1(いち)か(か)り(り)石(いし)けん(けん)で(で)手(て)を(を)あ(あ)ら(ら)い(い)、教(きょう)室(しつ)に(に)戻(もど)り(り)ま(ま)う(う)。

# 穴あきカルタも直そう!!



十二支(じふにし)たち(たち)が(が)カルタ(カルタ)で(で)遊(あそ)んで(んで)い(い)る(る)と、楽(たの)しく(く)、た(た)龍(りゆう)(今年(ことし)の(の)干(えん)支(し))が(が)ボウ(ボウ)ッ(ッ)!!と、火(ひ)も(も)吹(ふ)いて(いて)ま(ま)い(い)ま(ま)した(した)。穴(あな)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)した(した)カルタ(カルタ)の(の)札(は)に(に)正(ただ)しい(しい)言(こと)葉(は)も(も)入(い)れて(て)直(ただ)して(して)あ(あ)げ(げ)ま(ま)う(う)。



## ヒント

- 朝(あ)は、太(たい)陽(りやう)の(の)光(ひかり)も(も)浴(あ)び(び)よう(よう)。
- 同(どう)じ(じ)時(じ)刻(こく)に(に)あ(あ)き(き)ると、生(せい)活(かつ)リズム(リズム)が(が)と(と)と(と)の(の)い(い)ま(ま)う(う)。
- 胃(い)腸(ちやう)に(に)負(お)担(たん)が(が)か(か)か(か)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。
- お(お)きた(た)時(じ)は、か(か)ら(ら)だ(だ)も(も)脳(のう)も(も)エ(え)ネ(に)ル(る)ギ(ぎ)ー(ー)が(が)不(み)足(そく)し(して)い(い)ま(ま)う(う)。
- 思(おも)い(い)き(き)り(り)か(か)ら(ら)だ(だ)も(も)動(うご)か(か)ず(ず)と、体(たい)力(りき)が(が)つ(つ)いて、風(かぜ)邪(じゃ)な(な)ど(ど)の(の)病(びょう)菌(きん)に(に)負(ま)け(け)か(か)ら(ら)な(な)り(り)ま(ま)う(う)。
- す(す)い(い)み(み)ん(ん)時(じ)間(かん)が(が)足(た)り(り)な(な)いと、骨(ほね)や(や)筋(きん)肉(にく)も(も)つ(つ)く(く)成(せい)長(ちやう)ホル(ホル)モン(モン)が(が)出(で)に(に)く(く)な(な)り(り)ま(ま)う(う)。
- め(め)る(る)め(め)の(の)お(お)湯(ゆ)に(に)ゆ(ゆ)っくり(り)つ(つ)か(か)ると、か(か)ら(ら)だ(だ)が(が)温(あ)ま(ま)って(て)つ(つ)か(か)れ(れ)が(が)と(と)れ(れ)ま(ま)う(う)。
- 手(て)に(に)つ(つ)いた(た)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)が(が)、か(か)ら(ら)だ(だ)の(の)中(なか)に(に)入(い)っ(っ)て(て)く(く)ると、病(びょう)菌(きん)の(の)原(げん)因(いん)に(に)な(な)り(り)ま(ま)う(う)。

この中(なか)から(から)選(せん)ば(ば)う(う)

朝(あ)ごはん	夜(よ)ふ(ふ)か(か)し(し)	月(げつ)光(こう)	い(い)つ(つ)も(も)同(どう)じ(じ)
腹(はら)八(はち)分(ぶん)目(め)	あ(あ)い(い)さ(さ)つ(つ)を(を)し(し)	外(そと)	シャ(シャ)ワ(ワ)ー(ー)で(で)済(す)ませ(せ)
と(と)っ(っ)て(て)も(も)ゆ(ゆ)っ(っ)くり(り)	日(にっ)光(こう)	手(て)あ(あ)ら(ら)い(い)を(を)し(し)	家(いえ)
湯(ゆ)船(ふね)に(に)つ(つ)か(か)っ(っ)	お(お)薬(くすり)子(こ)	早(はや)く(く)寝(ね)	お(お)腹(はら)い(い)っ(っ)ぱ(ぱ)い(い)

<正(せい)解(かい)の(の)札(は)も(も)後(ご)日(にち)、掲(か)示(し)ま(ま)す(す)>

