



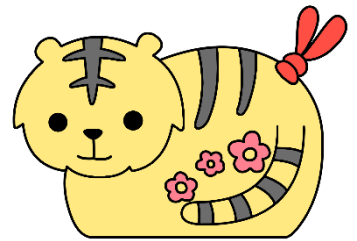
のびのび

令和4年1月19日

豊松小 保健だより

No. 10

ふゆやす あ しゅうかんいじょう がっこう やす こ ほけん
冬休みが明けてからもう1週間以上たちますが、学校を休む子や保健
室に来る子は少なく、良いスタートが切れています。みなさんは今年、どん
なことにチャレンジしたいですか？これから1年間、体も心も元気で過
ごせるように食事、睡眠、運動を大切にしていきましょう。今年1年がみ
なさんにとって、すてきな年になりますように。



がつ しんたいけいそく ぜんこうじどう たいおん やくわり けんこう せいかつ べんきょう
1月の身体計測では、全校児童が体温の役割と健康な生活について勉強をしました。
体温を測ることで、自分の健康状態を知ることができます。体の異変に気付けるように
毎日決まった時間に測るようにしましょう。寒さに負けず
元気に過ごすために大切なことは、規則正しい生活を毎日
することです。意識しながら生活していきましょう。



す きら
好き嫌がなく
バランスよく食べよう

あか き みどり しょうひん
赤・黄・緑の食品を
意識すると
バランスがとれるよ



さむ
寒くても
積極的に
運動をしよう

てき ど うん どう しゅう かん
適度な運動の習慣があると
病気とたたかう力が強くなるよ



ちゃんと測れているかな？

正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を
30° になるように当てる

1

下から上に向けて
押し上げるように



30°

ひじをわき腹につけて、体温計
とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で
軽く押さえる

手のひらを
上向きに



いま たいさく
今できる対策

部屋の中を確認しよう!

ぼう さい しゅう かん
防災とボランティア週間とは…

(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡
路大震災の記憶を風化させず、ボラン
ティア活動の認識を深め、災害への備
えの充実強化を目的としています。

いざというとき、自分が置いた荷物がじゃ
まをし、逃げ遅れてしまつては大変です。
災害は、いつどこで起こるかわかりません。
できる対策を「今」しておきましょう。

+++++

さて、みなさんの部屋の中は
どうなっていますか?

- ☐ 棚やテーブルの上に
物が山積み
- ☐ 扉の近くに
大きな荷物や家具を
置いている
- ☐ 暖房器具を
カーテンや服など
燃えやすいものの近くに置いている



+++++

からだ
あたた
体を温める食べものは、どれ?

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう?



み 見わけのコツは…

つち なか
土の中にできる

はっこう
発酵している

いろ こ
色が濃い

にんじん れんこん トマト みそ ナス
しょうが きゅうり カボチャ バナナ ニラ なつとう

★ 保健室からおうちの方へ ★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

* 視力検査の結果について

視力検査を行った結果、医療機関への受診が必要なお子さんには、その結果を知らせるプリントを配付しました。早めに治療を行い、治療後は学校に結果を報告していただきますよう、お願い致します。

* 2月18日(金) 学校保健委員会ご参加のお願い

授業参観後の6時間目に、2回目の学校保健委員会を行います。参加する児童は4～6年生ですが、どの学年の保護者の方も参加できます。今回のテーマは、「薬物乱用の恐ろしさを知ろう」です。豊田警察署生活安全課少年係のスクールサポーターを講師としてお招きして開催します。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしています。どうぞよろしくお願い致します。