

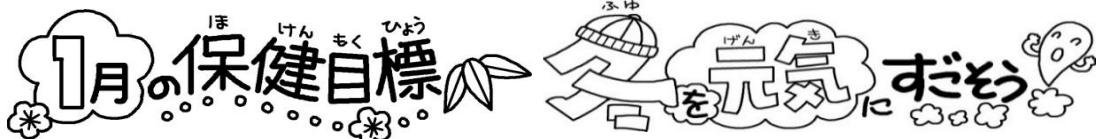
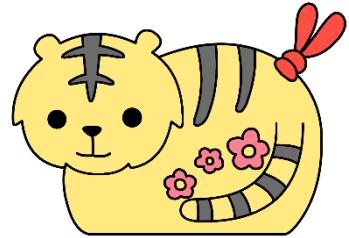
# のびのび

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  
しつ く こ すく よ き ことし  
室に来る子は少なく、良いスタートが切っています。みんなは今年、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  
とし しょくじ すいみん うんどう たいせつ ことし ねん  
なさんにとって、すてきな年になりますように。



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。



すき嫌いなく  
バランスよく食べよう

赤・黄・緑の食品を  
意識すると  
バランスがとれるよ

寒くても  
積極的に  
運動をしよう

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

30°

ひじをわき腹につけて、体温計  
とわきをしっかり密着させる

2

もう片方の手で  
軽く押さえる

手のひらを  
上向きに

いまできる対策  
部屋の中を確認しよう!

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やまをし、逃げ遅れてしまっては大変です。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？

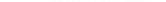
棚やテーブルの上に物が山積み



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



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？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

★☆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くださいよう、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セン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します。