

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 3月 23日
第20号 豊松小学校

1年間の健康を振り返ろう

『こんなとき どうする?』 ~1年間の保健のおさらいです~

① ころんでひざをすりむいたら?

- A だるなどの汚れを洗ってから、保健室へ
- B そのまますぐに保健室へ



② 暑い日に運動をするときには?

- A のどがかわいてから、一気に水分をとる
- B 運動をする前から、こまめに水やお茶をのむ



③ せきやくしゃみが出るときは?

- A 手で口をおおえば、だいじょうぶ
- B マスクをするのがエチケット



④ 部屋の換気をするときは?

- A 運動場に面している窓だけ開ける
- B 空気の通り道をつくるように、対角線の2ヶ所を開ける



⑤ なぜで鼻水が出るときは?

- A 強くかんで、鼻水を出し切る
- B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ



⑥ カチカチうんちやべちゃべちゃうんちが出るときは?

- A 赤・黄・緑の栄養をバランスよく食べる
- B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる



⑦ なぜで熱が上がりはじめたら?

- A あたたくて休養する
- B 熱を下げる薬を飲んだら、運動してもよい



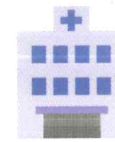
⑧ やけどをしてしまったら?

- A 痛みがなくなるまで、水で冷やす
- B 氷を直接当てて、急いで冷やす



⑨ 38℃以上の熱が急にでたら?

- A 学校を休んで、2、3日家で様子を見る
- B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く



⑩ 眠れなかった次の日は?

- A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとり戻す
- B いつも通りの時刻に起きるすいみんのリズムを乱さない

★どちらかに○を付け1問10点で計算しよう
あなたの点数は?

/ 100

健康を守り育てるのは「自分自身」です!

みなさんがもっている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと言いません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。ときには休養もとりながら、バランスをとって、大事に育ててあげてください。みなさんの種から、きれいな花が咲きますように!



春休みにやっておこう

~新しい学年に向けて~

- ◆ 手洗い・うがいを毎日しよう ⇒ 万全の状態です新学期をむかえましょう
- ◆ むし歯のちりょうなどをすませておこう ⇒ 来年度の健康診断前に健康チェックを!
- ◆ けがや事故に気をつけよう ⇒ 交通ルールや約束を守りましょう
- ◆ くつや服のサイズを確認しておこう ⇒ 新学期に慌てることのないように!
- ◆ ゆっくりする時間をもとう ⇒ すきなことをする時間をつくろう

健康の記録を持ち帰ります。2~5年生は押印またはサインをしていただき、新学期に提出してください。

《おうちのかたへ》

今年度、保護者のみなさまには、健康面について多くのご協力やご支援をいただき、大変ありがとうございました。3月中旬になって、インフルエンザの罹感が少し増加し、大変心配をしましたが、年間で見ると、大きなけがや事故、体調不良もなく、元気に過ごせた日が多かったと思います。来年度も引き続き、ご協力ご支援をよろしくお願いいたします。

【こたえ: 1-A 2-B 3-B 4-B 5-B 6-A 7-A 8-A 9-B 10-B】