

すこやか

2018年2月5日

和歌山市立小倉小学校

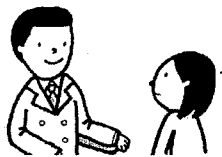
3学期が始まって1ヶ月が経ちました。今年は特に、寒い日が続いていますね。登校中の水たまりやピオトープにも氷が張っていたり、屋根や道が白くなっているのを見つたり、この時期ならではの楽しみも多いですね。寒いですが、そんな楽しみを見つながら、外で元気に遊びましょう。

小倉小学校では、3学期に入りインフルエンザが流行し学級閉鎖をする学年もあります。全国的にも流行が本格化していて、和歌山市内でも、インフルエンザに対する警報が出ています。手洗い・うがいは忘れずに、引き続き、予防を心がけてください。



正しい手洗いのしかた

<p>①手のひらでせっけんを あわ立てます。</p> 	<p>②手のこも、こすって 洗います。</p> 	<p>③指を一本ずつ洗い に洗います。</p> 	<p>④両手をもむようにし て、指と指の間を洗 います。</p> 
<p>⑤つめの間を洗います。</p> 	<p>⑥手首を片方ずつ洗 います。</p> 	<p>⑦せっけんが残らない ように、流水でせっけん を洗い流します。</p> 	<p>⑧清潔なタオルやハン カチで水分をしっかりと ふきとります。</p> 



健康相談について
 2月14日(水) 9時30分~11時30分
 学校医内科医の佐藤先生が、ご好意でお子様の心身の健康、子育ての相談に関して相談にのってくださいます。
 ご相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。
 申し込みは、以前にお配りしています申し込み用紙を提出頂くか担任に直接お申込みください。

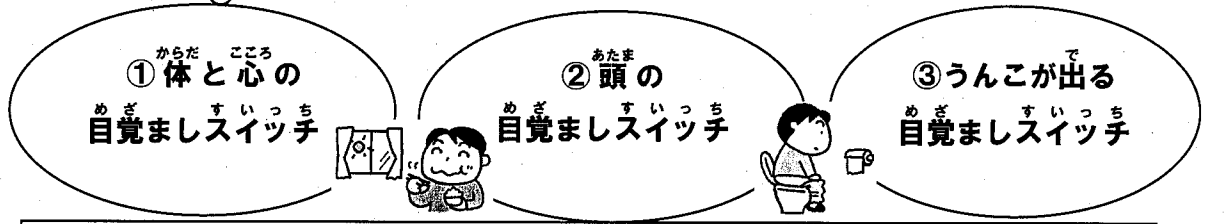
朝ごはんを食べると、こんないいことが！！

3学期の身体測定の際に、朝ごはんの大切さのお話をしました。朝ごはんの話をすると、食べてきたよーと答えてくれる人もたくさんいました。

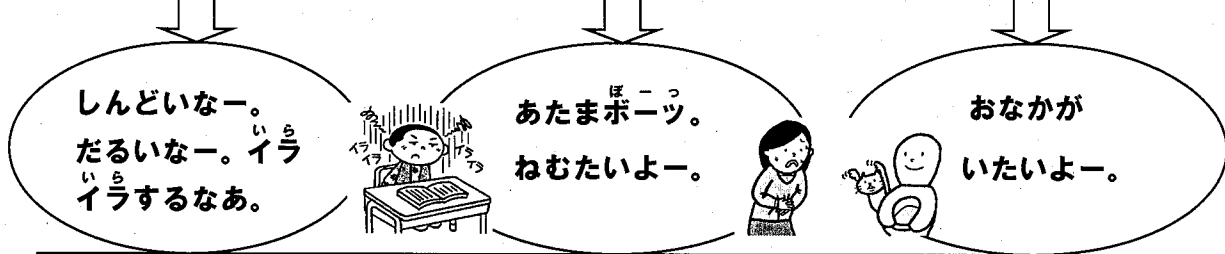


朝ごはんには、大切な役割があります。1つめは、『からだと心の目覚ましスイッチ』、2つめは、『あたまの目覚ましスイッチ』、3つめは、『うんこが出るめざましスイッチ』です。この3つのスイッチを入れるのが『朝ごはん』です。毎日朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはんの3つの役目
 朝ごはんを食べることで、体の3つのスイッチが入るよ！！



朝ごはんを食べなかったとき



朝ごはんを食べたとき

