

ほけんだより

おかざきしょうがっこう ほけんしつ
岡崎小学校 保健室

令和5年1月10日

あ 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。ねが

ふゆやす あ がつき はし ことし
冬休みが明け、3学期が始まりました。今年はどうな
ねん
1年にしたいですか？なにか目標もくひょうを持っていると「その
もくひょう
目標のためになにをしようかな？」と考えられ、より
よ す べんきょう なら こと
良く過ごせますよ。勉強をがんばる・習い事をがんばる・
まいにちえがお す き
毎日笑顔で過ごすなど決めてみましょう。

ことし ねが
今年もみなさんが心も体も健康で過ごせることを願
っています！



2022年 とら年 → 2023年 うさぎ年

ほけんぎょうじ 1月の保健行事

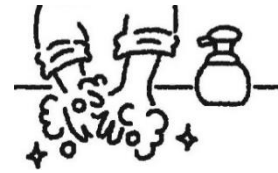
- 1月11日(水)：身体測定しんたいそくてい (2年・4年)
- 1月12日(木)：身体測定しんたいそくてい (3年・5年・6年)
- 1月13日(金)：身体測定しんたいそくてい (1年)

加湿でウイルス対策を

ふゆ きおん ひく かんそう かんきょう くうきちゅう ふ かんせんしょう
冬の気温が低く、乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症
よぼう
を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、ウイルスを増えさせないことが大切です。湿度
たち
を保つために次のことに気を付けてみてください。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 部屋の中で濡れたタオルなどを干す
- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器でんきかじつきや簡易加湿器かんいかじつき (ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水みずに浸してじわじわとしみこませるタイプ) を使う

あら じょうず
洗い、上手にできてるかな？



てあら つか み
～手洗いチェッカーを使って見てみよう～

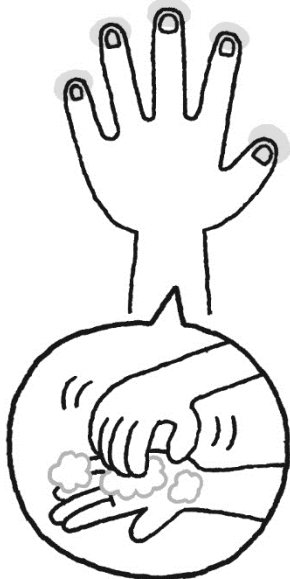
▼1-1の様子 12/20 (火)



5・6年生の保健委員さんと一緒に1年生の3クラスへ、手洗いチェッカーを使った手洗い指導に行かせてもらいました！保健委員さんが「青い光を当てて白く光っているところがまだ洗えていないところだよ」と伝えると1年生は、「まだ全然洗えてない！」「もう一回洗ってくる！」と楽しんで参加してきていました。「まだ洗えていないところはどんな洗い方をしたらいいと思う？」と考えながら何度もチャレンジし、最後には保健委員さんから「合格◎」をもらっていました☆

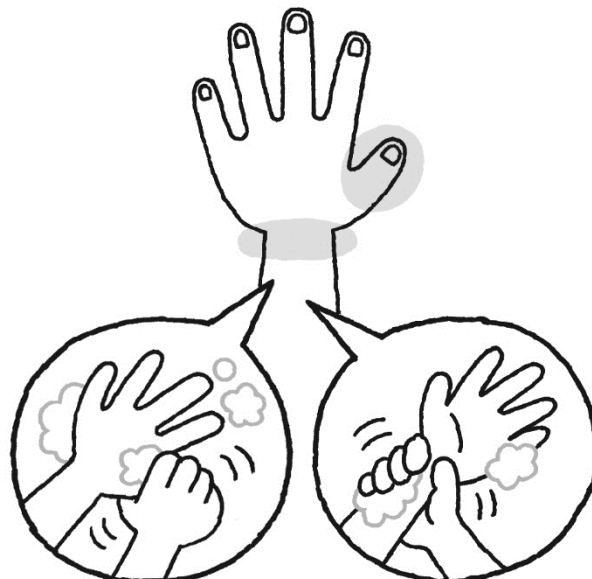
あら のこ おお あら かた
みんなの洗い残しが多かったところとその洗い方

ゆびさき つめ あいだ
指先と爪の間



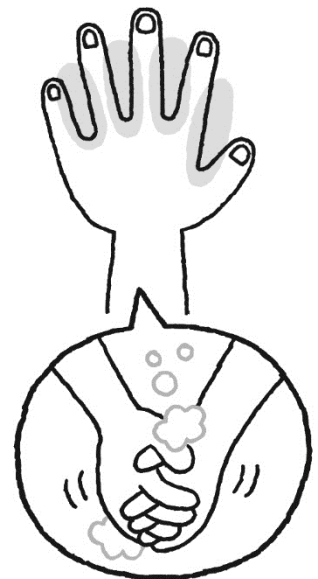
て
手のひらでこする

おやゆび てくび
親指・手首



はんたい て
反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ
指と指の間



あ
こすり合わせる