

2012年11月号

ほけんだより



和歌山市立四箇郷北小学校

朝晩の冷えこみも本格的になり、布団からでるのがつらい季節になりました。

つい、もうちょっとだけ・・・とギリギリまでねてしまい、遅刻・・・

朝ごはんを食べずに学校にきている人いませんか？

朝ごはん 食べた？



☆たべたくん このちょうしで、勉強もばっちり！☆

体のちょうしがよい

イキイキ元気！

集中力がある

おちつきがある

ねばりがある



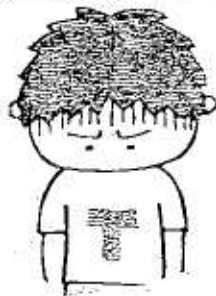
☆ぬいたくん おなかがすいた！で、頭はいっぱい！！勉強どころじゃないよ☆

体温がひくい

やる気がない

そわそわおちつかない

イライラする



夜ねているあいだに体は休んでいますが、脳ははたらいています。だから、朝起きたときは、晩ごはんをとったエネルギーはつかいはたされます。そこで、朝ごはんをしっかりと食べると、脳もきちんと目ざめます。



学校保健・安全委員会で星野先生が教えてくれた「早ね・早起き・朝ごはん」を

まもり、朝ごはんを食べて、一日のエネルギー源をつくり、体温をあげ、脳の働きを活発にして、きそく正しい一日のスタートにしましょう。

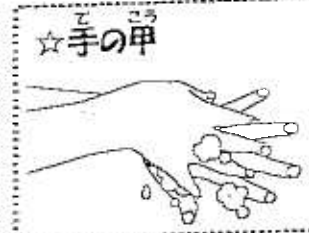
水はつめたい。けど・・・手あらい！

感染症（インフルエンザ・ノロウイルスなど）対策の基本・・・手あらい

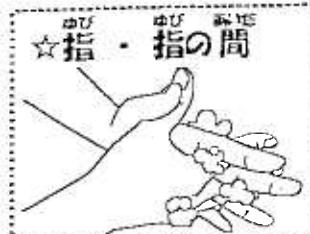
- ① 手を水道から流している水であらい流す。
- ② せっけん液を十分にあわだてて、手のそれぞれの部分を洗う。



☆手のひら



☆手の甲



☆指・指の間



☆手首



☆つめの間

すぐにふこう！



③泡をきれいに洗い流し、せいけつなハンカチでぬれた手をふく。

（ふかずに乾かしたり、服でふいたりすると、また、手がよごれてしまうので注意）

せきやくしゃみで体の外へでたウイルスは空気中にたくさんいるよ。手に触れる物にもウイルスはたくさんついてるんだよ。ウイルスは3時間ぐらい生き続けるそうです。

