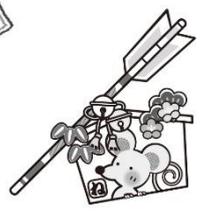


ほげんだもん 日

ひと
おうちの人と
いっしょよ
一緒に読んでね

NO.13 2020年1月8日
うえのしょうがっこうほげんしつ
上野小学校保健室



あたらしいとしはじ
新しい年が始まりましたね。1月20日は「大寒」といい、
いちねんなかで最も寒い時期といわれています。冬の厳しい寒さ
にも負けず、3学期を元気に過ごしましょう。



かいどく 解読にチャレンジ!



ちんだいこた
問題に答えて、ばんごうに文字を当てはめましょう。
★から読むと、あるメッセージになります。さて、
なんて書いてあるかな?

な	さ	①	が	②	★あ
み	③	せ	ま	ん	け
④	す	に	す	⑤	⑥
し	⑦	う	⑧	う	し
と	お	⑨	え	に	て
⑩	う	と	⑪	め	お

- ① 歯みがきはむし歯を予防する。
○→ん ×→ね
- ② 朝ごはんは食べなくてもいい。
○→さ ×→け
- ③ 咳が出るときはマスクをつける。
○→ご ×→よ
- ④ 寒い日は外で遊んではいけない。
○→む ×→も
- ⑤ こたつで寝ると風邪をひきやすい。
○→こ ×→た
- ⑥ 栄養バランスのよい食事をする。
○→ま ×→も
- ⑦ 使い捨てカイロでは火傷しない。
○→さ ×→で
- ⑧ 寒い日は換気しなくても良い。
○→ま ×→よ
- ⑨ 運動すると夜ぐっすり眠れる。
○→が ×→の
- ⑩ お菓子の食べすぎには注意する。
○→こ ×→よ
- ⑪ お昼寝は何時間しても良い。
○→み ×→で



あたら
新しい年を
元気
に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん いってきまーす

時間が
ないから
朝ごはんを
食べずに…

ちゅーい!

からだの
体も脳もエネルギーが
足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん いただきまーす

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

ちゅーい!

手についたウイルスが
体の中に入ってしまうかも。
外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!

好き嫌いして栄養が
かたよると、体の免疫力
が下がるかもしれないよ。
病気のもとになる
こともあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうみんなの時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

ちゅーい!

夜ふかしをしていると、
骨や筋肉をつくる成長
ホルモンがしっかり出なくなるよ。
免疫力も下がってしまうよ。



おうちの方へ

冬休み中のお子さんの様子で気になることが
ありましたら、連絡帳などで学校へお知らせく
ださい。また、3学期も1月14日から20日に
かけて「生活チェック」を実施します。ご協力を
お願いします。

1月9日 1,2,3,4年生
10日 5,6年生
・身体測定(身長/体重)

1月14日～20日
・生活チェック