

ほけんだより



# ふんわり

ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねんがつにちはっこう  
令和3年11月1日発行

もうすぐ運動会です。今年の運動会は、熱中症の心配はないものの、季節の変わり目のため、かぜをひきやすい時期でもあります。寒暖差で体調を崩す人も多く、10月25日(月)には、全校で61人が欠席し、今年度過去最高人数となりました。

①規則正しく寝て、一日の疲れをしっかりとる ②野菜・肉(魚)・ご飯などバランスのよい食事を心掛け、元気いっぱい、力を出し切れるといいですね。

## 感染症対策は「ま・か・し・て」!



① マスクをつける



② かんきをする



③ しょうどくする  
(手や指を)



④ 手を洗う

コロナは落ち着いてきましたが・・・  
まだまだ気を抜かず、今までやってきた  
感染症対策を続けていきましょう!  
特に手洗い。水が冷たく感じるようになってきましたが、石けんを使って「あわあわゴッシー」の洗い方でいねいに洗えるといいですね。

ハンカチはポケットに入っていますか? 服でふいたり、水てきを飛ばしたりしている人はいませんか? ランドセルやお道具箱の中ではなく、手を洗ってすぐふけるように持ち歩きましょう。

あわあわゴッシーのうた♪

きょうもおねがいゴッシー  
よしよしなでなでゴッシー  
お山にのぼってみたところ  
ここほれここほれアワンアワン  
はっぱのさきつちよひねってみたら  
大きなだいこんでできたよ  
お水でながしてキレイにしたら  
タオルでふいてピカピカに  
ありがとうゴッシー  
さあみんなでいただきます

ごほんのまえば  
手をあらおう!!

大きなだいこん  
はっぱのさきつちよひねってみたら  
ここほれここほれ  
お山にのぼって  
よしよしなでなで  
きょうもおねがい

1. 10 手の平をあらう  
2. 10 親指をあらう  
3. 10 指先をあらう  
4. 10 手の間の指をあらう  
5. 10 手の甲をあらう  
6. 10 手の甲をあらう

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！

寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



寒いけれど…窓を開けて  
空気を入れかえよう



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

こんなしせいで すあっていますか…？



いい姿勢は  
グー ペタ ピン

ねこせ



ほおづえ



あしく  
足を組む



あさくする



机と体のあいだは  
「グー」が入る  
くらいあける



背すじを  
「ピン」とのぼす

両足をゆかに  
「ペタ」とつける

### ★おうちの方へ★



保健委員会イベント「ママモールからの挑戦状」にご協力していただき、ありがとうございました。1週間という短い期間でしたが、子どもたちは勉強以外のメディア時間を短縮・削減し、神レベルのミッション「ノーメディアデー」を達成する児童がなんと587人、そのうち2日連続達成した人が341人いました。当初は2日連続で神レベルが達成できた児童は名前を放送で発表する予定でしたが、達成人数が多かったため、急きょ、保健室前に名前を掲示することになりました。おうちの方のご協力で、たくさんの児童が意識して行動できたと思います。今後も、メディアを使用する際は、ルールを守って、楽しく便利に使うことができるように、ご家庭でもよろしくお願ひします。