わかすぎ学園　那珂市立菅谷小学校
平成２９年12月7日　NO.8

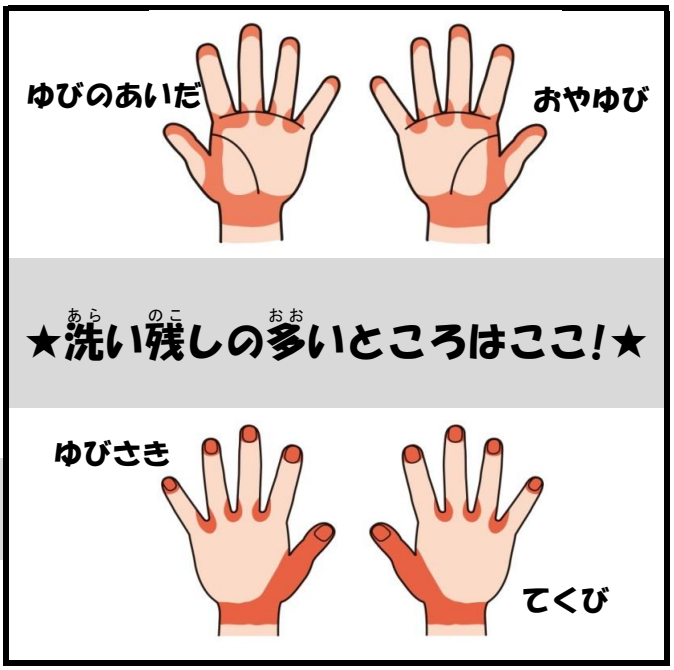
こころもからだも
ふわりとかるく

保健目標
寒さに負けない
からだをつくろう

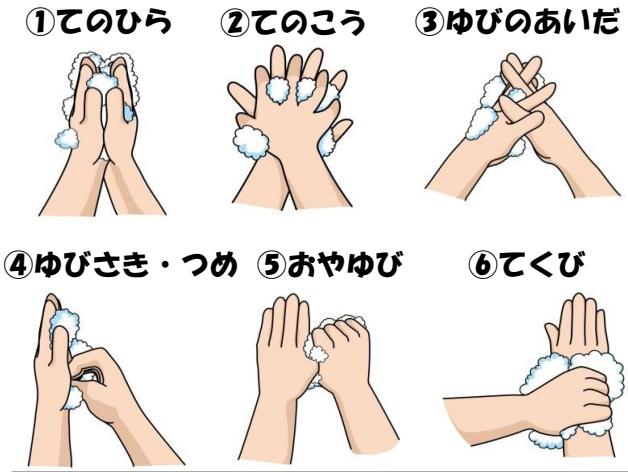
１２月に入り，２学期も残り少なくなってきました。寒い日が多くなりましたが，先週から病気で欠席する人がとても少なく，みんな元気いっぱいにすごしています。１日には，インフルエンザの流行が始まったとのニュースが発表されました。うがい・手洗いをこまめにする，マスクをする，睡眠をたっぷりとる，体を冷やさないよう服装を工夫するなど，かぜやインフルエンザなどの予防を意識して生活し，みんな元気に終業式をむかえましょう。

手洗い上手になってね！

保健委員会のみなさんが，１,２年生といっしょに歌に合わせて正しい手洗いを練習しました。



洗い残し０の完ぺき手洗いはこの順番！



えいせいかしょうかいかんせんしんちょうこうどうかいじょういのちをまもるしょくすりやすむやむしばほらんすすとれすすぼーつやつめやめんえき

しりとり健康迷路

ヒントを見ながら，健康な生活に関係のある言葉を「しりとり」でたどっていこう。さあ，ゴールできるかな？

スタート

え	い	え	ん	の	は	た	だ	た	か	え	る	の	こ
が	き	お	や	し	な	う	ょ	う	り	ょ	く	ん	は
お	ゅ	う	し	ょ	い	の	ち	の	ゅ	う	は	じ	お
り	う	く	ょ	く	が	き	ょ	う	し	ゅ	ん	ん	た
ご	り	さ	う	じ	う	ど	い	せ	ょ	う	に	ょ	ま
と	で	ん	か	ん	う	ん	ど	お	く	ろ	ま	し	じ
う	ん	き	ん	し	ょ	ど	え	は	す	り	す	く	ゃ
き	こ	の	が	ん	ち	ょ	ば	し	む	ず	み	か	じ
い	お	ま	し	ち	ば	ん	ら	ら	い	か	ら	る	ん
こ	う	よ	ん	ゅ	ん	す	と	れ	ー	つ	め	ん	ち
く	か	い	ね	う	み	い	わ	す	ぽ	み	ん	え	き

ゴール

ヒント

乳歯のつぎに生えてくるのは？　→　食べたら〇〇〇〇してうんちになる　→　１時間に１回はしよう。ウイルスを追い出すよ。　→　遠くのものを見るとき，ピントが合わないこと　→　これを計るときは背筋をピン！→　寒くても外で元気に〇〇〇〇　→　かぜの予防は手洗いと〇〇〇→　一つしかない大切な〇〇〇　→　一日を元気にスタートするために大切な〇〇〇〇〇　→　〇〇〇は正しく使おう。他の人がもらったものは飲まないで。→　生活〇〇〇を整えて心も体も元気に！　→　〇〇〇にならないように寝る前の歯みがきはていねいにね。　→　栄養の〇〇〇〇を考えて野菜もたくさん食べよう。　→　ためるとよくないよ。好きなことでリラックスしよう！　→　体にも心にもとてもいいもの。あなたの好きな〇〇〇〇はなにかな？　→伸びているとキケン！１週間に１回切るといいね。→　体に入ってきたウイルスをやっつける〇〇〇〇力を高めて寒い季節を元気にすごそう！　（答えは表にあります。）