

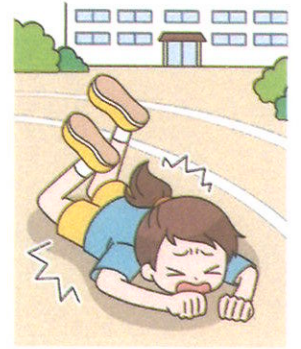


令和6年2月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

外遊び ここに気をつけよう！

けがに気をつけよう

遊びに夢中になりすぎると、周りが見えにくくなったり、けがをしやすくなったりします。遊ぶときは、よく周りを見て行動するようにしましょう。



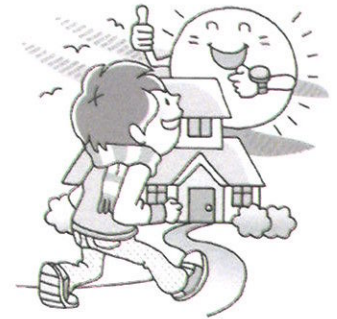
とうけつに気をつけよう



気温の低い日の朝は、雪がふっていないくても、道路がとうけつする（こおる）ことがあります。特に、自転車は道路がとうけつしていると、大きな事故につながりやすいです。家やちいきで遊ぶときも、道路がとうけつしていないか、よくかくにんしましょう。

日ぼつ時間に気をつけよう

冬は夏に比べて、日ぼつが早いです。うす暗くなると、事件や事故にまきこまれやすくなります。外で遊ぶときには、おうちの人に「どこに行くか」、「何時に帰るか」など、予定をしっかりと伝え、時間を守って行動しましょう。



きびしい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。寒いからといってまどやドアをしめきっていませんか？ 長い時間かんきをしらない部屋の中は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりでよごれてしまいます。寒くてもこまめにかんきを行い、空気の入れかえをしましょう。



冬は寒いから…と言って、外で遊ぶことがへっている人はいませんか？ 外遊びやスポーツをすると、いろいろなよい効果があります。（ ）に当てはまるキーワードを考えてみましょう。答えは保健室前のけいじ板でかくにんしてくださいね。

外遊びやスポーツのよい効果

- ① からだが（ ）になる
- ② びょうきや（ ）を防ぐ
- ③ （ ）を助ける
- ④ 体の（ ）がよくなる



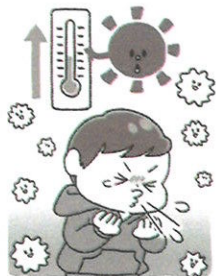
花粉症の季節がやってきました



スギやヒノキの花粉がとぶ時期がやってきます。花粉症のそなえはできていますか？ しっかりと対策を行うことで、しょうじょうを軽くすることができます。いつもの生活を工夫して、花粉症対策を始めましょう。

花粉が多い日 正しいのはどっち？

() にあてはまるのはどちらでしょうか？ 答えは保健室けいじ板でかくにんしましょう。



晴れていて気温が
(高い / 低い) 日



雨が
(ふる前 / ふった後)



風が強く
(かんそう / じめじめ)
しているとき

どんな対策ができるのだろう？

- 《ポイント》
- マスク・ぼうし・メガネをつける
 - ツルツルした素材の服を着る



おでかけするときは、家を出る前に花粉の情報をチェックして、服そうに気をつけましょう。そして、家に帰ったら、げんかんで服についた花粉をはらいおとし、手あらい・うがいをし、顔をあらいましょう。

全国学校給食週間でした

1月24日～1月30日は全国学校給食週間でした。この期間に合わせて、1月29日は錦中栄養士による食育の授業が、2月1日は錦中調理員との給食会食がありました。食育の授業では、給食の材料がどこから来ているのかについて学びました。会食では好きな献立の話や調理員さんへの質問で話が盛り上がっていました。これからも給食にたずさわっているたくさんの方々にかんしゃして、毎日給食をいただきますよう。

山口県の食材をたくさん使っているね！

好きな給食の献立はなに？

ほくはさんまのしょうががにが好き♡

わたしはカレーライスが好き♡

いつもおいしい給食をありがとうございます！

保護者の方へ

今年も参観日の日に学校保健安全委員会の開催を予定しております。今年度実施した「すこやかにしきの子チャレンジ」と「のびのびチャンピオン決定戦」の振り返りや、姿勢と体をきたえることとのつながりをお話する予定です。ご多用中とは存じますが、ぜひご参加いただけたらと思います。

日時 令和6年2月15日(木) 14:30～15:15
場所 岩国市立宇佐川小学校 オープンルーム
テーマ 「姿勢を正して体をきたえよう」