

ほけんだより1月

あたら ねん はじ がつこう はじ
 新しい1年が始まりましたね。学校が始まっ
 て少し経ちましたが、みなさんの生活はおうち
 モードから学校モードに切り替わっています
 か？ほけんだよりでは、今年も体や心の健康
 を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきま
 す。しっかりとキャッチしてくださいね！

令和6年1月18日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

まだまだ
 気をつけたい！

感染症
 に
 負けないために



て あら
手洗い



せっ
 石けんをつけて
 ていねいに

マスク



せいけつ
 清潔なものを
 つか
 使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
 ない程度でOK

かん き
換気



さむ
 寒いけど…
 わす
 忘れずに！

いま ちが じき かんせんしゅう リゅうこう
 今までとは違う時期にさまざまな感染症が流行しています。本校ではインフルエンザB型での欠席も目立ってきました。
 いちようえん けつせきしや だんぞくてき みう
 胃腸炎やアデノウイルスでの欠席者も断続的に見受けられます。1月は寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。
 きそくただ せいかつ こころ かんせんしゅう よぼう
 規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう！

「からだの不思議」保健集会を実施しました！

1/10（水）に保健集会がありました。テーマは、「からだのふしぎ」についてです。クイズや不思議な体験などを通して、人体の不思議な仕組みについて楽しく伝えました。みなさん、どうでしたか？
 ほけんだよりでも、集会の内容を少しだけ紹介します。おうちの人と試してみてくださいね。

かたて
**片手でピース、片手でOKを
 リズミカルに入れかえてみよう！**

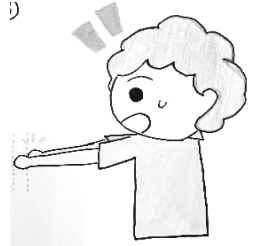
- ① 右手でピース、左手でOKを作る。
- ② 右手と左手のポーズを入れかえる。
- ③ 何回も続けてみる。



みなさん、できましたか？両手でそれぞれ違う動きをするのは、脳の混乱してしまうので難しいといわれています。できない人ほどやると脳が活発になるのでぜひやってみてください！

かたうで
**片腕をすばやくこすると
 腕の長さが変わる！？**

- ① 両手をまっすぐ前にのばし、同じ高さで手のひらを合わせる。
- ② どちらかの手でのばした方の腕をすばやく何度もこする。
- ③ もう一度両手を合わせてみる。



そうすると、動かした方の腕が少し短くなっています。筋肉は動かすと縮む性質があるので、動かした方の腕が短くなるのです。

ほか 他にもたくさんクイズやチャレンジを各グループ工夫して紹介してくれました。保健委員会のみなさん、集会の準備おつかれさまでした♡