

ほけんだより



横浜市立都田西小学校
 校長 大嶋 照美
 養護教諭 高橋 典子
 野口 はるな

病気をいせごう！

11月になり、空気がだんだんと冷たくなってきました。せきや頭痛、腹痛などのかぜの症状が増えてきましたし、気持ち悪くなり、吐いてしまう人も出てきています。体調をくずさないよう、きちんと手洗いうがいをし、きそく正しい生活を心がけましょう。

ピカピカの手で元気に すごそう！



みずで手をぬらし、**せっけん**をよくあわだてたら、スタート！

★10月にみんなを守る保健委員会が放送で手洗いの仕方を発表しました！
 ★11月からは各クラスにあらいの指どうにいく予定です！

①おねがいのポーズ

ポイントは手のひら

手のひらを合わせてこする。



④おおかみのポーズ

ポイントはゆびさき

おおかみのようにツメをたててこする。



②カメのポーズ

ポイントはてのこう

親子ガメのように両手をかさねてこする。



⑤バイクのポーズ

ポイントはおやゆび

バイクの運転みたいに、親指をつけねからグリグリ。



③お山のポーズ

ポイントはゆびのあいだ

指と指をくみ、三角お山をつくってこする。



⑥つかまえたのポーズ

ポイントはてくび

手首をつかんでグリグリあろう。



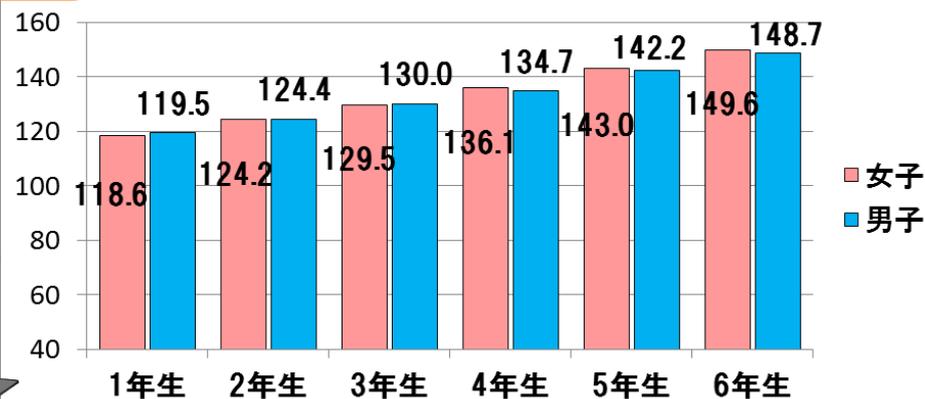
★きれいに見えても、目に見えないバイキンが手には、いっぱいついているよ！
 正しく手をあらうことが、病気をいせぐためには大切だね！（保健集会より）

みずでよくすすいできれいなタオルでふこう！

10月身体計測 平均

身長

今年度2回目の身体計測（身長と体重）をおこないました。



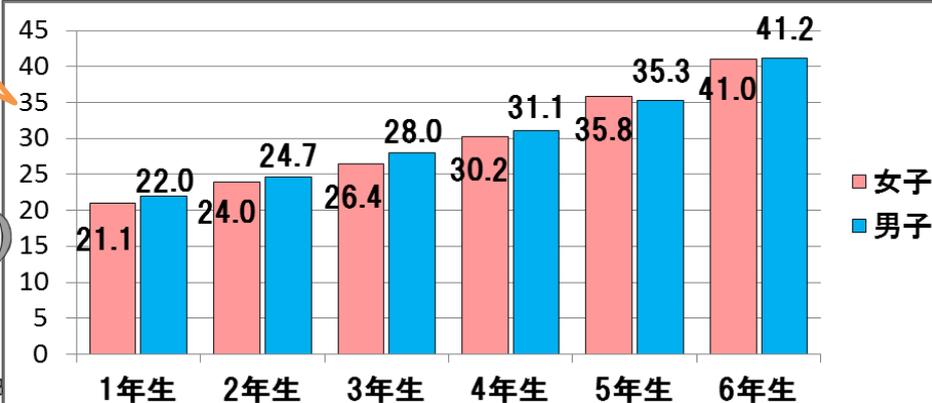
大切です！せきエチケット！

かぜやインフルエンザは、せきやくしゃみ、それがついた物を通してうつります。せきが出たら、ほかの人にうつさないためにマスクを着けましょう。



★ぐんぐん体も心も成長しています。★バランスのよい食事と、十分なすいみん、てきどな運動を心がけましょう！

体重



★成長のしかたは、人それぞれです。平均はあくまでも「目安」として見てみてください。



