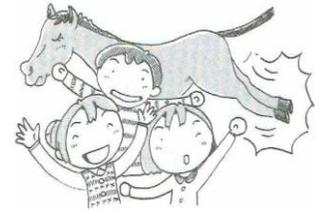




ほけんだより

大東市立深野小学校 2014年 1月9日 No.18

あけまして、おめでとうございます。楽しいこと、うれしいことがたくさんある1年になりますように。
 さて、今年(ことし)は馬(うま)年(ねん)。馬(うま)は、大昔(おおく)から人間(にんげん)の暮らし(くらし)に深く結びついた動物(どうぶつ)ですが、ける力(ちから)が強いことから、悪いことをけとばすお守り(まもり)としている地域(ちいき)もあるそうです。あなたは、今年(ことし)をどんな1年(ねん)にしたいですか？笑顔(えがお)と元気(げんき)いっぱいの1年(ねん)でありますように・・・。



あ



あしたから・・・ではなく、きょうから、早ね早おき！

け



健康(けんこう)は、願(ねが)うだけじゃ かなわない！

ま



まあ、いいか・・・ほんとにいいの？いいわけない！

し



しっかり忘れず、手(て)あらい・うがい。

て



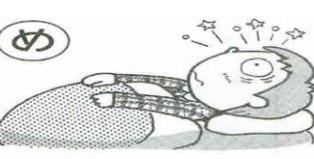
テレビだけ？外(そと)にも楽しいことあるよ！

お



おはよう、おやすみ、いただきます。あいさつ(きもち)がつくる 気持ち(ひ)いい日(ひ)

め



め目がさえる？それはゲームのしすぎです

で



である出歩(で)くの？おうち(うち)の人に言(い)ってから！

と



とうぜんじゃなくて、感謝(かんしゃ)の「ありがとう」

う



うそじゃない！歯(は)みがきしなきゃ むし歯(ば)になる！



= かぜをひいたときの3原則 =



休養



「かぜかな？」と思ったら、無理をしないことがなによりも大切です。安静(あんせい)にして、睡眠(すいみん)を十分(じゅうぶん)るようにしましょう。

栄養



消化(しょうか)がよくて体(からだ)を温(あた)める食べ物(たべもの) (うどん、おかゆ、野菜(やさい)スープなど) をとるようにしましょう。水分(すいぶん)の補給(ほきゅう)も忘れず。

保温



体(からだ)を冷(ひ)やさないよう、温(あた)かくしましょう。汗(あせ)でぬれた下着(したぎ)は体(からだ)を冷(ひ)やす原因(げんいん)になるので、こまめに取(と)りかえてください。

～1月の保健行事～

- 1月10日(金)・・・二測定(1, 2年生)
- 1月14日(火)・・・二測定(3, 4年生)
- 1月15日(水)・・・二測定(5, 6年生)

※体操服(たいそうふく)を忘れず(わす)に持(も)ってきましよう。つめの検査(けんさ)もします。必ず(かなら)ず、つめを切(き)っておきましよう。

※1月9日(木)より給食(きゅうしょく)開始(かいし)です。ハブラシ・コップ(わす)を忘れず(わす)に持(も)ってきましよう。