

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
- 2023年(令和5年)1月11日



あたら ねん はじ ことし じゅうにし うさぎ じ はい よしじゆく とぞう ひ  
新しい1年が始まりました。今年の十二支はうさぎ。兔という字が入っている四字熟語の「兔走烏飛」とは、つきひ がつひ があつという間に過ぎることを意味します。しんがつき はじ げつ 3ヶ月はあつという間です。たいちよう き のこ すく いま がくねん ひび たの す 体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごせるといいですね。

## げんき とど 元気のアドバイスを届けよう!



こま 困っている しまう ささん に合う アドバイスを 線で つなごう。

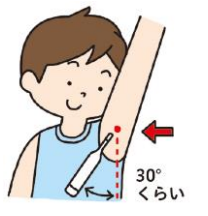
<p>時間がなくて...</p> <p>あさ 朝ごはんを めいてしまおうさ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい 食べすぎて しまおうさ</p>	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>やす ひ 休みの日は 遅くまで 寝てしまおうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう?</p>
<p>ゲームを すると 長い時間 続けてしまおうさ</p>	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>まい にち さむ 毎日寒くて 体が 冷えてしまおうさ</p>	<p>ひと ひと 30回 かんていかな?</p>

## たい おん 体温 のはかり方

かた (わき用体温計)

これから、  
まいにち けんおん けんこうかんさつ おこな 毎日の検温と健康観察を行い、  
じぶん たいちよう はあく 自分の体調を把握しましょう。

1 わきのくぼみの中心に、体温計の先をななめ下から(上半身に 対して30度くらい)、押し上げるようにあてます。  
※あせをかいているときは、はかる前にふきとりましょう。



2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。はかっているほうの手のひらは 上を向け、もう一方の手でひじをおさえましょう。はかり終わるまでは、体を動かさないようにしましょう。

## かんき 換気しないと、こんなことに!?

<p>ウイルスに 感染しやすくなる</p>	<p>二酸化炭素が増え、 頭痛がする</p>	<p>空気が汚れ、 嫌な臭いがする</p>	<p>チリやホコリが アレルギーの原因に</p>
-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

### かんき 換気のポイントは “空気の流れ”

ここがポイント  
たんじかん 短時間でもいので かんき 換気する

ここがポイント  
たいかくせんじょう 対角線上の2カ所で 空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう