



2021年No.12
 ひがしあさかしりつみ としやうがっこう
 東大阪市立弥力小学校
 ほけんしつ まつもと
 保健室 まつもと
 ひと
 おうちの人にも見せてね♪

ね じかん 寝る時間からさかのぼる？

朝なかなか起きられない・・・昼間眠たくなる・・・そんな日がありますか？その日の前の夜、何時に寝ましたか？また、寝る前までどのように過ごしていましたか？みなさんの生活リズムは、みなさんの行動でつくられています。早く寝るためには何時にお風呂に入るか、その時間にお風呂に入るには何時に宿題を終わらせるかなど、寝る時間からさかのぼって、生活リズムを見直してみ



ひるまねむくなる人は
 夜の過ごし方を見直そう

ください。そうすると、早く寝

るためにはどのように行動したらいいのかがわかりますよ。

あけましておめでとうございます。

千支の動物の中で一番ゆっくりと動く

牛。丑年は、死を急がず一歩一歩着実に

物事を進めるとよいそうです。健康な体

にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少

し生活リズムが乱れてしまった人も、今日

からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

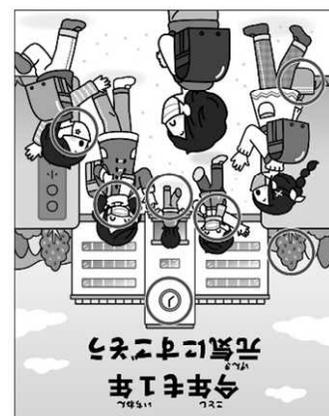
ことし けんこう
 今年も健康に
 すごせますように



7つのまちがいをさがそう♪



- ① 左端の字の27のり☆のり大きき
- ② 左端の字の15のり☆のり大きき
- ③ 左端の字の27のり☆のり大きき
- ④ 校舎の左の木の数
- ⑤ 中央の字の足
- ⑥ 校舎の時刻の位置
- ⑦ 右端の字の27のり☆のり大きき



けんこう
健康チェックカードについて * 1月分は2学期末に配布済み

今年も、毎朝の検温を続けてもらいます。朝、家を出るまでに必ず体温を

測り、熱がないかどうか確認し、その日の体温を書いた健康チェックカードを忘れずに持ってきてきましょう。

体温がいつもより高かったり、咳が出たりするなど体調が悪いときは、おうちでゆっくり休みましょ。

おぼえてる？
あなたの「へいねつ」



体温のはかり方 (わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめます

【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょ。
- はかっているときは、なるべく動かないようにましょ。



ネットの約束

合言葉は あ・み・の・こ ?



あ いに行かない

その情報は本当ですか？ ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です

み 直す

その書き込み、思いやりはありますか？ 送信する前に見直ましょ

の せない

一生消せなくなることも。 ネットに個人情報 を載せてはいけません

こ ミュニケーション

画面ばかり見ていませんか？ 身近な人と過ごす時間も大切にましょ

