

ほけんだより



令和7年1月7日
春岡小学校
保健室

^{あたら とし はじ} 新しい年が始まりました。^{ことし えと み} 今年の干支は巳(へび)ですね。へびは皮を脱ぎ捨てて新たな姿に生まれ変わる姿から、「^{あたら ちようせん へんか たい まえむ しせい しめ とし}新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年」とも言われています。^{あたら}みなさんはどんな新しいことに挑戦しますか。^{あたら}あれならできるかな、これならやってみようかな、と前向きに考え、^{まえむ かんが}どんどんチャレンジしていきましょう!



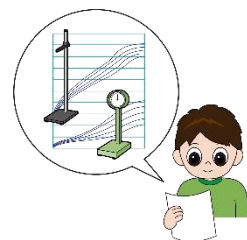
^{がつき はついくそくてい}3学期の発育測定について

○ ^{しんちよう たいじゆう はか}身長と体重を測ります。^{たいいくぎ わす も}体育着を忘れずに持ってきてましょう。

令和7年1月8日(水) 5・6年

令和7年1月9日(木) 1・2年

令和7年1月10日(金) 3・4年、かがやき



※ ^{そくていじ あたま うえ かみ}測定時に頭の上で髪^けの毛を結ぶと、^{ただ はか}正しく測れないので、^{よこ むす}横に結ぶか^{した ほう むす}下の方で結んでください。

^{へ や なか}部屋の中を確認しよう!

^{ぼうさい しゆうかん}「防災とボランティア週間」とは・・・(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。



さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか?

- ^{たな}棚や^{うえ}テーブルの上に物が山積み
- ^{とびら}扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ^{だんぼうきぐ}暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている



^あ当てはまるものがある場合は、いざというときに困らないよう、^{せいりせいどん}整理整頓をしておきましょう!



^{さいがい}災害はいつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

【身を守る方法】

1. ^{ふとん まくら}クッションや布団、枕など近くにあるもので頭を守る
2. ^{あたま まも}丈夫な机の下に身を隠す
3. ^{はへん}ガラスの破片などでケガをしないように注意する
4. ^{そと と}あわてて外に飛び出さず、^{まど あ}ドアや窓を開けて^{でぐち}出口を確保する



まいにちさむ

毎日寒いけど・・・



ポケットに手を入れて歩いていてる人はいませんか？万が一、つまづいてバランスを崩した際、とっさに手が出ず顔や頭を打つなど、大けがにつながります。

手はポケットに入れないようにしましょう。



どれも体の一部を使ったことわざです。○には、それぞれ何が入るかな？

① 飼い犬に
○をかまれる

【意味】信用していたのに裏切られること。



② ○は口ほどに
物を言う

【意味】話すのと同じくらい
○にも気持ちが表れること



③ 揚げ○を取る

【意味】言いまちがいをはからったり、責めたりすること



④ ○隠して
尻隠さず

【意味】悪いことをちょっとだけ隠して
全部隠したつもりでいること。

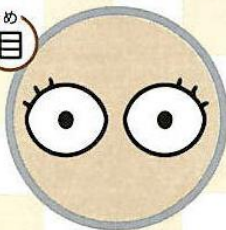


ヒントはこの4つ！

あたま
④ 頭



め
② 目



て
① 手



あし
③ 足



こたえ ①-手 ②-目 ③-足 ④-頭