

尾道市立西藤小学校 平成30年 12月17日 (No.10)



こうままけんきゃうしく(い) Aがり 後期保健給 食委員会が,「かぜ・インフルエンザ予防」をテー マに、かぜに関するクイズと誰しい手続いのやり芳について繁美 しました。手あらいは、いちばん簡単で、お釜もかからないかぜ ・ 予防です。 冬休みも3学期も、 ぜひ手あらいのうたを歌いながら手 をあらいましょう♪

ちょっと女おさらい

- ①かぜ・インフルエンザ予防に大切なのは「生活〇〇〇」|
- | ②インフルエンザの型は何種類ある?
- ③てあらいのうたの最後にすることは?





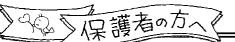


寒い日にお風呂に入ると、じわ~っとあたたまって幸せな気持ちになり ますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張を まです効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もありま

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまっ てカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。 心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで 十分リラックスできますよ。







◆健康の記録をお配りします。

2学期の発育測定・視力検査の結果を載せています。内容をご確認いただきましたら、**表紙に押印または** サインをご記入の上,12月19日(水)までに学校へ提出してください。

◆健康診断後の受診をお願いします。

今年度の健康診断で「受診のおすすめ」を受け取られたご家庭のその後の経過はいかが でしょうか。すでに受診済みの場合は、健康の記録に「受診済」または「済」の印を押し ております。年末年始をひかえ、何かとあわただしいことと思いますが、まだ未受診の場合は 長期休業を利用してぜひ受診されることをおすすめします。







冬休み中に、みなさんに注意してほしいことをまとめて、すごろくにしました。さいころと、コマを用意 して、遊んでみてください。おわったら、自分はマスの中のことができているかどうか、生活をふり返って 。 みましょう。(保健室からのメッセージつきです!)

