

ほけんだよ



1月

平成25年1月
仁賀小学校
保健室 No.26

あけましておめでとうございます。みなさん、今年(ことし)はどんな一年(いちねん)にしたいですか？いつも笑顔(えがお)で過ごす！太鼓(たいこ)をがんばる！などいろいろだと思(おも)いますが、すべての基本(きほん)は健康(けんこう)であることです。まずは、からだを大事(だいじ)にしましょう！



1月11日(金)
身体測定 全校
しんたいそくてい ぜんこう

あなたのからだを
寒さから守る
トリプルウォーマーズ

暖かい空気を
逃さない!!
ネック
ウォーマー

首元にふたをして、
体温で暖められた空気を逃がしません。

おなかを
冷やさない!!
ボディ
ウォーマー

おなかまわりを温め、
からだ全体を冷えから守ります。

足の先まで
温かい血液を!!
レッグ
ウォーマー

ふくらはぎを冷やさないようにして、
足の先まで温かい血液を届けます。

健康レースのやり方：サイコロを使ってレースをしよう。丸数字のマスにとまったらミッションにしたがってね。ゴールした順番によって、おみくじが決まるよ！

おみくじつき
健康レース

ミッション

- ①外でよく運動してたから、かぜにかからなかった…… ひとつすすむ
- ②夜ふかしのしすぎかな？ そろそろ眠ろうよ…… 一回休み
- ③ご飯の前に手を洗わなかったから、かぜをひいた！…… ひとつもどる
- ④きれいなものが食べられたから、えいよういっぱい元気になった！
…… もう一回サイコロをふってすすむ
- ⑤ちかくにかぜのウイルスがいるよ！ いますぐうがいを3回しよう
…… できたら2つつすすむ できなければ3つもどる

優勝：大吉 ……健康な一年になるでしょう
2位：中吉 ……気をつけていれば健康でいられるでしょう
3位：小吉 ……注意が必要です。うがい・手洗い忘れずに
4位：吉 ……体力をつけるようにしましょう

スタート

一度に4人まで
できるよ！

おみくじの結果は……？

ゴールだよ！