

おうちの<sup>かた</sup>方と  
いっしょ<sup>いっしょ</sup>に<sup>よ</sup>読んでね♪



# すこやか11月号

萩市立明倫小学校  
保健室  
平成28年11月9日

とうこうちゅう<sup>とうこうちゅう</sup> ある<sup>ある</sup> みち<sup>みち</sup> まど<sup>まど</sup> み<sup>み</sup> けしき<sup>けしき</sup> へんか<sup>へんか</sup>  
登校中に歩く道や、窓から見える景色にだんだん変化がでてきましたね。  
こうよう<sup>こうよう</sup> きせつ<sup>きせつ</sup> みどり<sup>みどり</sup> あか<sup>あか</sup> きいろ<sup>きいろ</sup> ちいろ<sup>ちいろ</sup> は<sup>は</sup> あかきちや<sup>あかきちや</sup> ま<sup>ま</sup> いろ<sup>いろ</sup> は<sup>は</sup>  
紅葉の季節です。緑、赤、黄色、茶色の葉や、赤黄茶が混ざった色の葉が  
きにしげっているのを見ると、「きれいだな」「冬<sup>ふゆ</sup>がくるなあ」と感じます。  
この時期は、まだ寒さ<sup>さむ</sup>に<sup>からだ</sup>体が慣<sup>な</sup>れていないので、風邪<sup>かぜ</sup>をひきやすいです。  
「すこやか」を<sup>よ</sup>読んで、<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごしましょう！



もくじ ○風邪<sup>かぜ</sup>予防<sup>よぼう</sup>の<sup>あ</sup>合い<sup>ことば</sup>言葉 ○11月8日は「いい歯<sup>ほ</sup>」の日  
○メディアとの<sup>つきあ</sup>付き合い<sup>かた</sup>方 ○保健室<sup>ほけんしつ</sup>より

## かぜ よぼう あ ことば 風邪予防の合い言葉

ほけんしつ<sup>ほけんしつ</sup> まいにち<sup>まいにち</sup> 「のど<sup>いた</sup>が<sup>はなみず</sup>痛い」「鼻水<sup>なづ</sup>が<sup>ねつ</sup>でる」「なんだか熱<sup>あつ</sup>っぽい…」という<sup>ひと</sup>人が<sup>らいしつ</sup>来室<sup>まゐ</sup>します。そうなる<sup>まえ</sup>前に、  
かぜ<sup>かぜ</sup>よぼう<sup>よぼう</sup> レンジャーの<sup>あ</sup>合い<sup>ことば</sup>言葉<sup>おぼ</sup>を<sup>かぜ</sup>覚え<sup>よぼう</sup>、風邪<sup>かぜ</sup>を<sup>よぼう</sup>予防<sup>よぼう</sup>しましょう。  
あ<sup>あ</sup> ことば<sup>ことば</sup> まる<sup>まる</sup> はい<sup>はい</sup> かぜ<sup>かぜ</sup>よぼう<sup>よぼう</sup> たいせつ<sup>たいせつ</sup> ことば<sup>ことば</sup> かしら<sup>かしら</sup>もじ<sup>もじ</sup> なら<sup>なら</sup>  
合い言葉は、○に入る、風邪<sup>かぜ</sup>予防<sup>よぼう</sup>に大切な<sup>え</sup>ことば<sup>み</sup>の<sup>え</sup>頭文字<sup>み</sup>を<sup>え</sup>並べて<sup>み</sup>できあがります。レンジャーの<sup>え</sup>絵<sup>み</sup>を見  
て○に入る<sup>え</sup>言葉<sup>み</sup>を<sup>え</sup>考え<sup>み</sup>、<sup>え</sup>合い<sup>み</sup>言葉<sup>み</sup>を<sup>え</sup>導<sup>み</sup>き出<sup>み</sup>しましょう。

① ○ ○ ○



ヒント  
「ぶくぶく、  
がらがら」

② ○ ○ ○



ヒント  
「せきがでるとき  
や人の<sup>おほ</sup>多いところ  
へいくときに<sup>ひつよう</sup>必要  
だよ」

③ ○ ○ ○

ヒント  
「休み<sup>やす</sup>時間は  
窓<sup>じか</sup>をあけて<sup>い</sup>  
入れ<sup>か</sup>替えを<sup>え</sup>しよ  
う！」

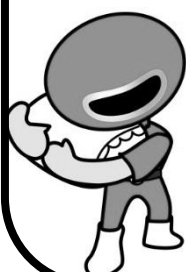


あ<sup>あ</sup> ことば<sup>ことば</sup>  
合い言葉

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

うらめん<sup>うらめん</sup> み<sup>み</sup> ことば<sup>ことば</sup> へ<sup>へ</sup> 答え<sup>あ</sup>合わせを<sup>あ</sup>  
しましょう。

④ ○ ○ ○



ただ<sup>ただ</sup> せい<sup>せい</sup>かつ<sup>かつ</sup>  
正しい生活  
ヒント  
「早寝<sup>はやね</sup>早起<sup>おき</sup>  
朝<sup>あさ</sup>ごはん」

⑤ ○ ○ ○ ○ ○



ヒント  
「運動<sup>うんどう</sup>を  
してつけ  
よう！」

⑥ ○ ○ ○ ○



ヒント  
「バランス  
を<sup>かんが</sup>考えて  
食<sup>た</sup>べよう」

⑦ ○ ○ ○ ○



ヒント  
「外<sup>そと</sup>から<sup>かえ</sup>帰  
ったときや  
ご<sup>はん</sup>飯<sup>めし</sup>の前<sup>まへ</sup>  
に」

# あ ことば こた あ 合い言葉の答え合わせ

①うがい ②マスク ③くうき ④きそく (正しい生活) ⑤たいりょく ⑥えいよう ⑦てあらい

あ ことば は  
合い言葉は

**う ま く き た え て**

風邪に負けないように体を「うまくきたえて」これからくる寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 11月8日は「いい歯」の日

11月8日は、いい歯の日でした。春に行った歯科検診でむし歯があるとされた人、そして、むし歯がある人のうち、治療を終わらせたと学校に報告をした人の人数を下の表に載せています。

|    | むし歯がある人 | 治療をした人 |
|----|---------|--------|
| 1年 | 36人     | 22人    |
| 2年 | 26人     | 17人    |
| 3年 | 45人     | 18人    |
| 4年 | 30人     | 14人    |
| 5年 | 25人     | 13人    |
| 6年 | 17人     | 9人     |
| 全校 | 179人    | 93人    |

全校の人のむし歯の本数を合わせると…

**425本!**

今、口の中に1本もむし歯(治療済みの歯も含める)がない人は…

**327人!**

まだ治療をしていない人がいることがわかります。ずっと自分の歯でおいしいものを食べ、きらりと光るすてきな笑顔でいられるように、むし歯を早めに治療して、お口の中の健康を保ってほしいと思っています。



## メディアとの付き合い方

メディアとの付き合い方について、保健委員さんが調べてくれたことをここで少しずつ紹介します。

今回は「メディアのしすぎで起こること」です。

メディアのしすぎは、外で遊ぶ時間が減り、運動不足になることがあります。運動不足になると、イライラしたり、少しのことで疲れたり、体の具合が悪くなることがあります。寒い冬は、部屋で過ごしがちですが、なわとびや、ストレッチなど、一人でも簡単にできる運動で、体を動かしましょう!



## 保健室より



10月の後半、寒がりの私は寒さに耐えられず長袖を3枚着ていました。すると保健室に来た子から、「先生、すごく厚着をしているね!」と言われました。確かに、もこもこになってしまっていました。まだ半袖短パンで登校し、給食後は「暑い!」と言っている子がいます。

いくら何でも寒がりすぎだと気づき、最近では毎日「しょうが」の入った飲み物を飲むようにしました。するとびっくり、3枚着ていた頃に比べて寒い日でも、長袖2枚(たいして変わりませんが…)で過ごすことができました。しかも、調子がいいときは腕まくりをしているほどです。

しょうがは体を温めると聞いていましたが、ここまで効果があるなんて。

寒がりの子がいたらぜひ「しょうが」を食べてみてほしいな、と思います。

