

にこにこげんき

大崎小学校 ほけんだより No. 12

令和7年1月10日（金）発行



あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができましたでしょうか？久しぶりにみんなの顔を見たり、元気な声を聞いたりすることができてとてもうれしかったです。

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症がまだまだ流行っています。感染症対策をしながら、3学期も元気いっぱい過ごしましょう。

～マスクのつけ方について～



あごマスク

鼻が出ている

すき間ができています



じょうげ うらおもて かくにん
上下・裏表の確認



はず 外すときはひもを持つ



いちどつか 一度使ったら捨てる

2025年
己年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださ



～感染症の予防にはやっぱり手洗い～

石けんと水で手を洗うための設備が家にはない人は、世界に30億人もいます。日本は設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

洗っていない手



水だけで洗った手



石けんで洗った手



洗い残しが多いのは…

- ・指の間
- ・指の先
- ・親指
- ・手の甲
- ・手の平

なぜなぞ

Q.かみの毛は一日でどのくらいのびるでしょうか？

- ① 約0.01mm
- ② 約0.3mm
- ③ 約10mm（約1cm）

☆答えだと思ふ番号をコメントで教えてね。
正解は保健室の前にあります。
保健だよりの感想も待ってます！

笑う門には福来る



今年もたくさん笑っていきましょう！