

あたらしはし ことしげんきす  
新しい年が始まりました。今年も元気に過ごしましょう！  
ふゆやす お がっこうはし じき  
さて、冬休みが終わって学校が始まるこの時期は、インフル  
エンザにかかるとふ ひとふ あたらしはし た  
エンザにかかるとふ ひとふ あたらしはし た  
エンザにかかるとふ ひとふ あたらしはし た  
目標に近づくためにも、病気に罹らないように気をつけて  
けんこう たの  
健康で楽しくすごしましょう!!

1月の保健目標  
うがい手洗いを  
しっかりしよう!

## 自分の体にインタビュー!!



ふゆやす あそ  
冬休み中、いっぱい遊んで、おいしいもの  
をたくさん食べて、いいことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるい  
...という人はいませんか? ちょっと自分の体の声を聞いてみましょう

**おなさん**

脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな~と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

**のどさん**

わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入っちゃいかうかも...。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください!

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね?

**目さん**

はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ! 楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ!

**目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ?**

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり...脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

# うがい・手洗いで、病気を予防しよう!

## ◎2種類のうがいでカゼ予防!

【ぶくぶくうがいとガラガラうがい】

- ・ぶくぶくうがい…<sup>くちなか</sup>口の中にあるホコリや、<sup>ばいきん</sup>ばい菌を<sup>なが</sup>あらい流します。
- ・ガラガラうがい…<sup>おく</sup>のどの奥についてしまっ

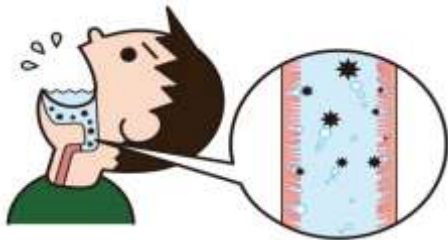


ぶくぶく      ガラガラ      ガラガラ

たホコリや、<sup>ばいきん</sup>ばい菌を<sup>なが</sup>あらい流します。

【ガラガラうがいはしっかり上を向いて】

ガラガラうがいは、<sup>みず</sup>水を<sup>くち</sup>口に<sup>はく</sup>含んだら(入れすぎ注意!)  
 しっかり<sup>うえ</sup>上を向いて『アー』『オー』と<sup>こゑ</sup>声を出そうにして  
 うがいをしましょう。

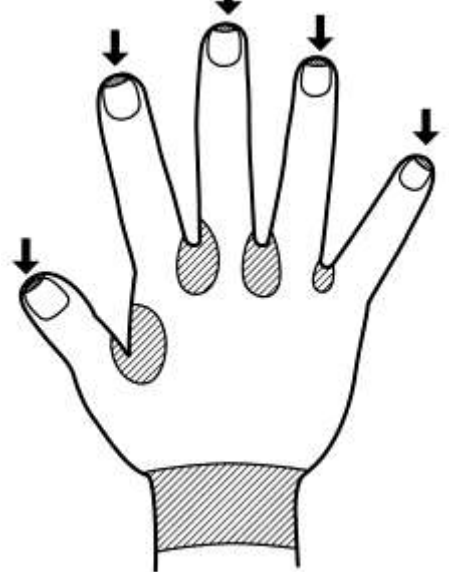


## ◎手洗いはせっけんと流水で!!

- ① <sup>てぜんたい</sup>手全体を<sup>みず</sup>水でぬらす。
- ② <sup>せっけん</sup>石けんを<sup>て</sup>手につける。
- ③ <sup>て</sup>手のひらをこすりあわせて、<sup>あわ</sup>あわを<sup>たて</sup>立てるようにする。
- ④ <sup>て</sup>手の<sup>こゝ</sup>甲と<sup>ゆび</sup>指の<sup>あいだ</sup>間を<sup>あらう</sup>あらう。
- ⑤ <sup>つめ</sup>つめの<sup>あいだ</sup>間を<sup>あらう</sup>あらう。
- ⑥ <sup>てくび</sup>手首を<sup>あらう</sup>あらう。
- ⑦ <sup>すいどう</sup>水道の<sup>みず</sup>水を<sup>なが</sup>流しながら、よく<sup>せっけん</sup>石けんを<sup>お</sup>落とす。



## よごれの残りやすいところ



## ～お茶でうがいでむし歯予防?!歯みがきでカゼ予防?!～

『お茶』でうがいをすると、カゼ予防になることはみなさんも知っていますね?

実は、お茶にはいっている『カテキン』は、カゼの<sup>きん</sup>菌や<sup>ばいきん</sup>むし歯菌が増えないようにもしてくれます。歯みがきも、<sup>くちなか</sup>口の中をきれいにするので、カゼの<sup>きん</sup>菌を<sup>お</sup>おいだしてくれることになります。『お茶うがい』と『歯みがき』で健康に過ごしましょう!!



真名子小むし歯ゼロまであと2人!!