

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

令和3年3月3日  
第 12 号  
牛島小学校保健室

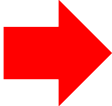
# ほっとけんしつ

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

## 1年のまとめの月になりました

あっという間に1年のまとめの月になってしまいました。1年間を振り返ってどうでしたか。例えば、学年のはじめの頃できなかったことができるようになったり、初めて同じクラスになったお友達の良いところを発見できたりしたのではないのでしょうか。身近に感じる成長では「1年間のびた背の高さ」だと思います。みなさん、1年間でどのくらい身長が伸びましたか？下の表に書いてみましょう。

4月 _____ cm		今 _____ cm	<table border="1"><tr><td>★ _____ cm</td></tr><tr><td>伸びた！</td></tr></table>	★ _____ cm	伸びた！
★ _____ cm					
伸びた！					

では、伸びた身長(★)をつかって「魔法の計算」にチャレンジしましょう。

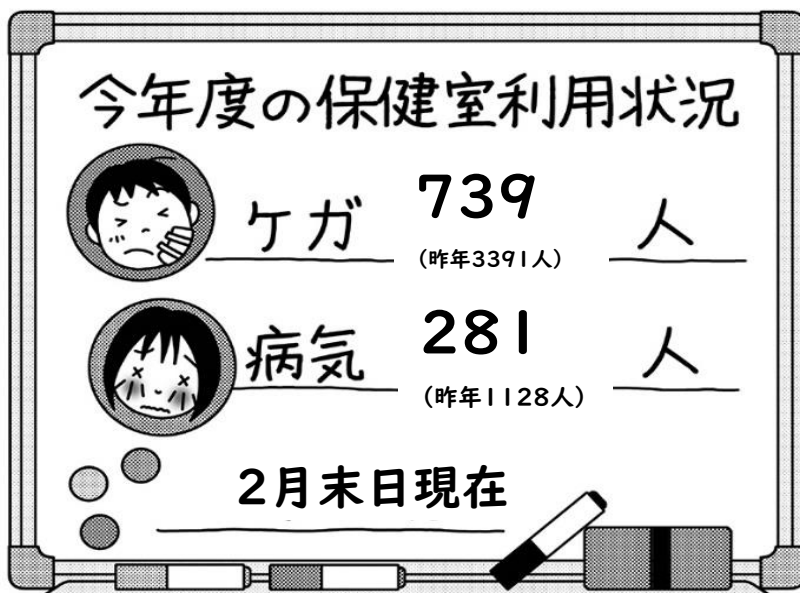
- ①まず、伸びた身長(★)に**1**を足しましょう。
- ②次にそれを**2**倍しましょう。
- ③次にそれに**4**を足しましょう。
- ④次にその数を**2**で割りましょう。
- ⑤最後に④の答えから伸びた身長(★)をひきましょう。

$$\begin{aligned}(\star) + 1 &= \textcircled{\quad} \\ \textcircled{\quad} \times 2 &= \texttriangleleft \quad \\ \texttriangleleft + 4 &= \square \\ \square \div 2 &= \blacklozenge \\ \blacklozenge - \star &= \underline{\quad} ?\end{aligned}$$



私はみんなの答えがわかりますよ～！！裏面に書いてあるので合っているかみてね。

## 牛島小保健室の1年間の利用状況からふりかえりましょう



令和2年度は、暑い中マスクを着用したり、いつも以上に手洗いをしっかり行ったりと感染症予防に追われた1年になりましたね。感染症予防に加えてけがをしないように気を付けて行動するという指導もしていました。今年度は制限も多い中で一人一人が自らの健康や安全について考え、けがも病気も昨年より大幅に減らすことができました。ぜひ、これからも続けてほしいと思います。

# 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

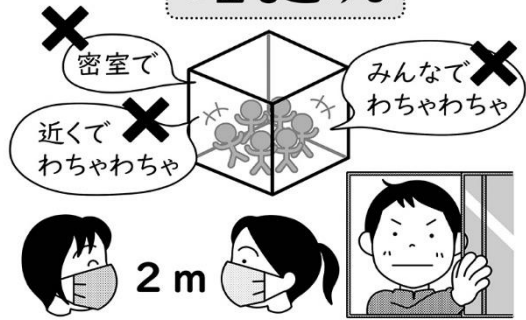
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

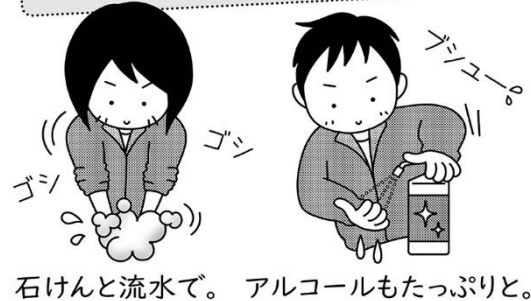
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒

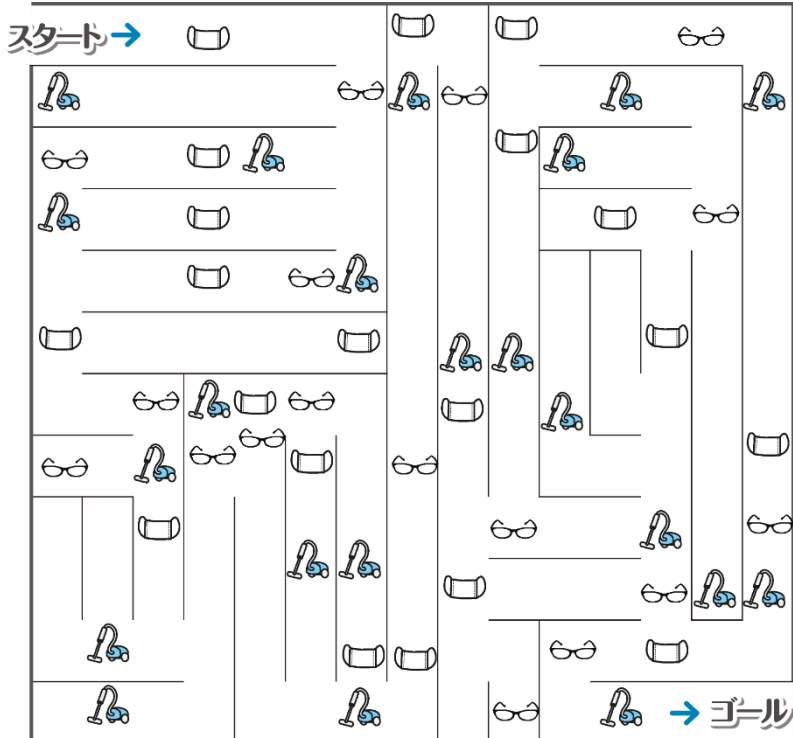


石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 花粉症クイズ

Q ストップ花粉! めいろ!

次のめいろを「マスク→めがね→掃除機→(最初のマスクに戻る→)」の順番に進みます。一度通った道は通れません。



花粉症クイズできましたか? 暖かくなると花粉がとんで目や鼻に入りくしゃみがでたり、鼻水がでたりして辛い人がいると思います。花粉症対策としては

- ① 外出する際の服装に気をつける
  - ・マスク、ぼうし、眼鏡、花粉が付きにくいさらっとした服装にしましょう
- ② 部屋の中に花粉を持ち込まない
  - ・手で洋服についた花粉を外で落としてから部屋の中に入りましょう
- ③ 部屋に入ったらすぐに手洗い・うがい
  - ・手についた花粉やのどの奥の花粉を洗い流しましょう

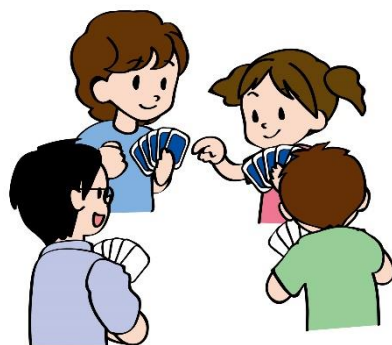


## お家での過ごし方の工夫について

1月のほっとけんしつで、お家での過ごし方の工夫について募集したところ、たくさんの投稿がありました。ありがとうございます。みなさんが、外出できなくても工夫して生活していることがわかりました。その中からいくつか紹介をしたいと思います。

家族そろったら、ウノやブロックス(ボードゲーム)などであそんだり、クレープパーティーをしたりしています

(2年生)



家族でゲームやボードゲーム、筋トレなどを楽しんでやっています

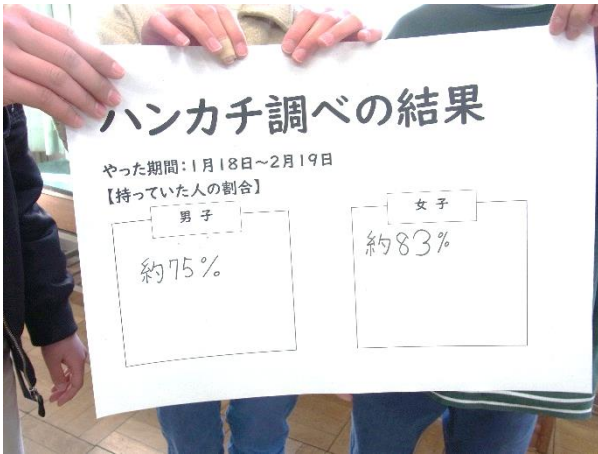
(4年生)

お家で、工夫しながら楽しく生活できていますね。緊急事態宣言が来週にも明ける見通しです。しかし、まだ予断が許されない状況です。宣言が解除されても3密を避けて今まで通り予防をしっかり行って生活をしていきましょう。

投稿が採用されたらカラー版「ほっとけんしつ」をプレゼントしています。来年度も投稿コーナーを続けていきますので健康についてたくさん考えて牛島小学校のみなさんに紹介してくださいね。1年間ありがとうございました。

# 児童保健委員会活動 ハンカチ調べの結果をお知らせします

先月のほっとけんしつで紹介した児童保健委員会のハンカチ調べの活動です。先日、結果を集計しました。ほとんどの児童が所持していたようです。ポケットに入れて聞かれたらサッと出せる子が多かったのは良かったと思います。これからもきれいなハンカチを持ってくるようにしてください。



## <表面の魔法の計算の答え>

《魔法の計算の答え》答えは「3」 ※例えば伸びた身長が5cmとすると

①まず、伸びた身長(★)に1を足しましょう。

②次にそれを2倍しましょう。

③次にそれに4を足しましょう。

④次にその数を2で割りましょう。

⑤最後に④の答えから伸びた身長(★)をひきましょう。

どんな数字を当てはめても「3」になりますよ。

$5 + 1 = 6$   
 $6 \times 2 = 12$   
 $12 + 4 = 16$   
 $16 \div 2 = 8$   
 $8 - 5 = 3$

## <花粉症クイズの答え>

