



平成30年1月9日
黒部市立荻生小学校

あ 明けておめでとうございます。冬休みも終わり、3学期が
はじ 始まりました。今年の目 標はもう決まりましたか？
ふゆやす ちゅう せいかつ みた ひと きそくただ
冬休み 中に生活リズムが乱れがちだった人は、規則正しい
せいかつ と もと こころ
生活を取り戻すように心 がけましょう。

1月の行事

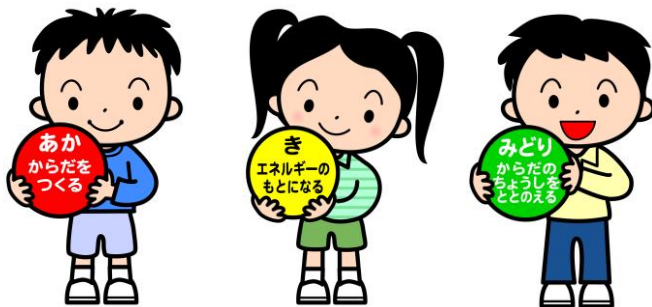
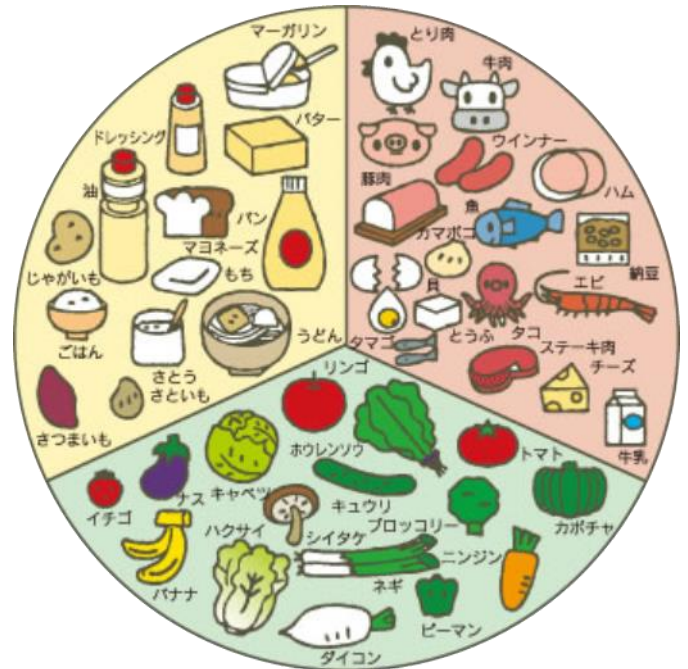
10日 (水) 身体測定
11日 (木) 視力測定

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

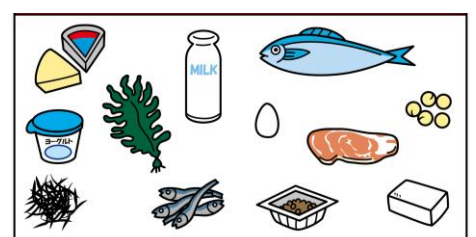
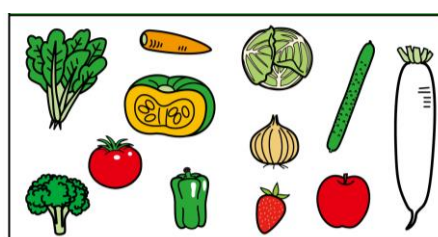
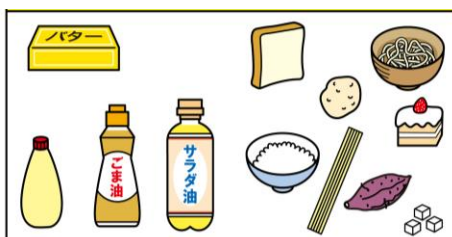
す きら けんこう からだ 好き嫌いしないで、健康な体をつくろう！

＜赤・黄・緑の食べ物について＞

た もの あか き みどり しゅるい えいよう わ
食べ物は、「赤・黄・緑」の3種類の栄養に分け
られ、みなさんの 体 を健康に保ってくれます。み
なさんは、3種類全ての栄養をとっていますか？
す きら た もの しゅるい いしき けんこう
好き嫌いをせず、食べ物の種類を意識して、健康
な 体 をつくっていきましょう！



＜問題＞下の絵の食べ物は何色の栄養でしょう？ に、＜赤・黄・緑＞を書きましょう。



いろ
色

いろ
色

いろ
色



かんせんせい い ちょうえん
<感染性胃腸炎について>

さくねん がつ とやまけんない かんせんせい い ちょうえん りゅうこう
 昨年12月より、富山県内で「感染性胃腸炎」が流行しています。

は け ふくつう げり おうと はつねつなど しょうじょう ひと むり じゅしん
 吐き気・腹痛・下痢・嘔吐・発熱等の症状のある人は、無理をせず、受診し

たいちょう かいふく
 て体調を回復させましょう。



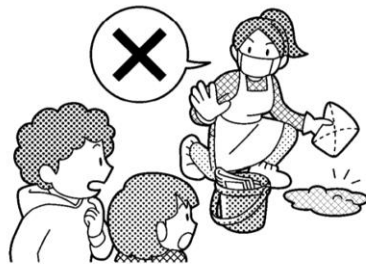
ふゆ りゅう こう かん せん せい い ちょう えん き
冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけよう

て あらい
手洗い



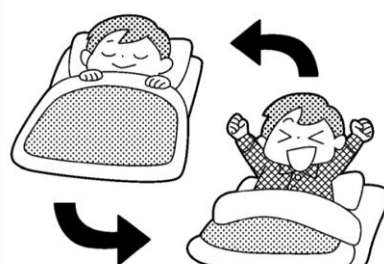
あと しよくじ まえ
 トイレの後や食事の前など、
 せっ けんでしっかり手を洗いま
 しょう。

ぶつ ちか
おうと物には近づかない



ぶつ かんせん
 おうと物から感染することが
 あるので、近づかないように
 しましょう。

き そく ただ せい かつ
規則正しい生活をする



めんえきりよく たか びょうき
 免疫力が高まるので、病気に
 かんせん
 感染しにくくなります。

© 少年写真新聞社 2017

ふゆやす せい かつ ふ かえ
<冬休みの生活を振り返ってみよう！>

ふゆやす せい かつ ふ かえ
 冬休みの生活を振り返り、() に○をつけてみましょう。

- () はやね はやお 早起・早寝をした
- () にち かい は 1日3回歯みがきをした
- () ひとご い 人混みに行くときは、マスクを付けるように心がけた
- () そと かえ てあらい うがいをしっかりと
- () す きら 3食 しっかり食べた
- () テレビをみたりゲームをしったりする時間を少なくしようと心がけた
- () そと げんき あそ 運動をしったりして、体を動かした



ねん けんこう かん もくひょう か
<2018年の健康に関する目標を書こう！>

