



# ほけんだより

平成24年11月12日 発行  
小牧南小学校



こんげつのほけんもくひょう  
しせい ただ  
**姿勢を正しくしよう**

ひが暮れるのが、ずいぶん<sup>はや</sup>早くなりました。  
とうじ 冬至（2012年は12月21日）まで、<sup>すこ</sup>少し  
ずつ<sup>よる</sup>夜が長くなっていきます。<sup>くら</sup>暗くなる<sup>まえ</sup>前に  
<sup>いえ</sup>家に<sup>かえ</sup>帰るようにしましょう。



## おぼえておこう せきエチケット

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザなどを<sup>たが</sup>お互い<sup>に</sup>うつしたり、うつされたりしないようにするためのルールです。

### その1 <sup>はな くち</sup>鼻と口をおおう

せき・くしゃみをするときは、ま  
<sup>ひと</sup>わりの人から<sup>かお</sup>顔をそむけ、ティッシュな  
<sup>はな</sup>どで鼻と口をおおいます。使った  
<sup>ばこ</sup>ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょ  
<sup>う</sup>う。



### その2 <sup>きゅう</sup>とっさのときは「そで」 でカバー

<sup>うわぎ</sup>急なせき・くしゃみは、<sup>うちがわ</sup>そでや  
<sup>て</sup>上着の内側でおおいます。（手でお  
おったら、すぐ<sup>せつ</sup>石けんでよく<sup>あら</sup>洗いま  
しょう。）



### その3 マスクをする

<sup>やくわり</sup>マスクの役割は、せきやくしゃ  
<sup>と</sup>みでウイルスが飛び出すのを<sup>た</sup>ふせ  
ぎます。

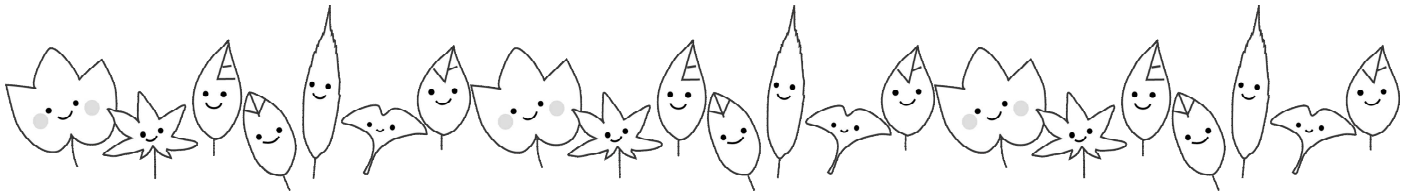


# がっこうほけんいいんかい 11月22日は学校保健委員会です

がっき じぶん しょくせいかつ おこな おほ  
1学期に自分の食生活のアンケートを行ったことを覚えていますか？

けっか す たもの たもの  
その結果みなさんの好きな食べ物、きれいな食べ物についてわかってきました。また、

あさ いちにち たいちよう おお かか ほけんいいん  
朝ごはんが一日の体調に大きく関わってくることがわかりました。保健委員がスライ  
ドをつか はっぴよう き こんご しょくせいかつ さんこう  
ドを使って発表します。よく聞いて今後の食生活の参考にしましょう。



## プログラム

1 はじめのことば

2 PTA会 長あいさつ

3 児童保健委員会の発表

4 劇団ビー玉さんによる劇

5 栄養教諭（小牧中学校 林 紫 先生）のおはなし

6 感想交流

7 お礼のことば

8 校長先生のおはなし

9 おわりのことば（PTA保健厚生部）

