

ほけんだより

今日もごきげん

2013.1.18 江別市立江別小学校

1・2月のほけんもくひょう

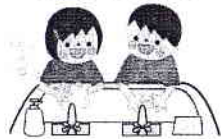
かぜをよぼうしよう

「かぜのよぼう」って
どんなことをしたらいいのかなあ...?!



むずかしいことではないですよ。病院に行ったり、特別なことをするのではなく、江小っ子のみんなが、自分でできる予防法がたくさんあるんですよ！
もうみんなも知っていると思うけど、もういちどかくにんしてみましよう。今日のみんなは できている？

せっけんを使って
しっかり手あらい



ガラガラうがい



よる夜は早めにおやすみ

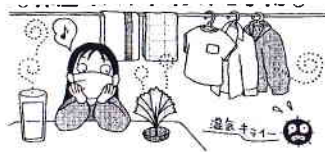


あさ朝は早めにおきる

すききらいしないで
バランスよく食べる



かんそうを ふせぐ
(せんたくものをほすといいよ)



あく服そうの工夫
(えいじょうの寒さに合った服そうを！)



おうちの方へ

- ・2013年が始まりました。休み中お子さんはもちろん、おうちの方々も体調を崩したりせず楽しく過ごせたいでしょうか？
- ・さて江別保健所からは今週に入って「インフルエンザ注意報」が出されました。年が明けてから急激に増えているようです。学校とご家庭のみなさんと協力して声をかけていけたらと思います。なお、以前お知らせいたしましたが、昨年4月よりインフルエンザの出席停止期間が変更され「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。
- ・昨年末に東京で、給食による食物アレルギーが原因で女の子がなくなるという痛ましい事故がおきてしまいました。お子さんのアレルギーのことで給食に心配なことがありましたら、担任または養護教諭までご相談くださいますようお願いいたします。

がくしゅう スキー学習がはじまります

～体調・道具の準備をしっかりと、楽しいスキーを！～

あく服そうと体の準備

- 前の日は早くおねましよう
- 朝ごはんをしっかりと食べてパワーアップ！
- 背中にあせとりタオルを入れて、冷えるのを予防
- 手ぶくろはぬれにくいものをはめている
- くつ下は長いものをはいている(足首が出るのは寒いよ！)
- ぼうしをかぶっている

どうぐの準備

- スキーくつ、スキー板の金具がこわれていませんか？
- スキーくつは小さくありませんか？
- スキーの金具と、スキーくつが合っていますか？
- スキーをはいて体を前にたおしていくと、すぐに金具がはずれませんか？
- スtockの長さは、左右同じですか？

まずは学校のグラウンドでの練習からスタートだよ！
3年生以上は1/29と2/5に「岩見沢市秋の山スキー場」に行きます。

