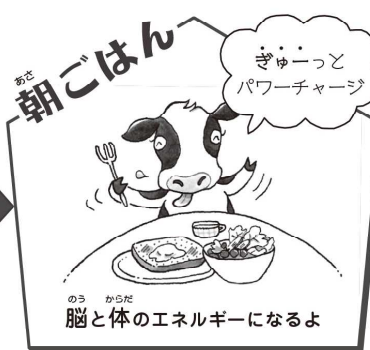


ほけんだより 1月

令和3年1月
鴨島支援学校
保健室



あけましておめでとうございます。
干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず
一步一步 着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも、
毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまっ
た人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な身体作りをしてい
きましょう。



部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…
(1月15日～21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡
路大震災の記憶を風化させず、ボラン
ティア活動の認識を深め、災害への備
えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中は
どうなっていますか？

- ☐ 棚やテーブルの上に物が山積み
- ☐ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ☐ 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

手を洗うタイミング

外から帰ったあと

トイレのあと

咳やくしゃみのあと

たくさんの人がさわる場所をさわったあと

食事の前

体を温める食べものはどれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

にんじん れんこん レタス トマト みそ 南瓜 ナス
しょうが きゅうり カボチャ ねぎ バナナ ニラ なっとう

見わけるコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

