



2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。みなさんは、今年  
の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力をつ  
みかさねることが大切です。そのためには健康な心と体が必要です。今年  
一年ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が元氣  
で充実した日々になるように応援していますね。

にししょうがっこう  
西小学校  
保健室  
R6. 1.9  
第9号



てあら じゆぎょう おこな 手洗いの授業を行いました。よご のこ ぶぶん ねんい あら 汚れが残っている部分を念入りに洗いましょう。

1年生の皆さんに手洗い評価キットを用  
いて、手洗いの後に、手の汚れが残っている  
かの実験を行いました。専用のローションを  
手につけ、汚れを映し出す専用のライトに手  
をかざすと、指先や手のひらに汚れが白く光  
かり、汚れが残っていることがわかります。  
今回の授業を通し、手の汚れの場所を再確認  
することができました。かぜや感染症予防と  
して、流水とせっけんによる手洗い、タオルの  
共用は避ける等の対策をとりましょう。



今年は何が

「おめでたい」?

とし あ 年が明けて、「あけ  
ましておめでとう」と  
あいさつ ひと おお 挨拶した人も多はず。



でも「おめでとう」ってどういう意味か、  
考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそ  
れを強調する「いたし」から来ていると言  
われます。とってもすばらしい！ という  
意味なんですね。そのめでたいには「芽出  
度い」と当て字をすることもあります。春  
に作物の「芽」が「出」で育ってくれるこ  
とをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出る  
でしょうか。できるようになったこと、新  
しく気づいたことは、きっと全て将来何か  
の可能性につながっていく芽吹きです。友  
だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、

「おめでとう！」  
の気持ちで喜んで  
あげてくださいね。



穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、  
たの じゆぎょう 楽しくなった龍が **ボウッ!**  
ついつい火を吹いてしまいました。  
あな あ 穴が空いてしまったカルタの札に正  
ことば い しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	お菓子	はやく 早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて  
生活リズムを整えましょう!