

ほけんだより

(お家の人と読んでね!) 令和7年1月8日 常総市立豊田小学校



あけましておめでとうございます



2025年、巳年の始まりです。へびは苦手な人が多いと思いますが、干支の中でも縁起のよい動物とされています。特に今年は、努力したことが実を結び、物事が安定するという事です。へびの強い生命力にあやかって、みなさんが元気で1年間を過ごせるよう保健室からサポートしていきます。

毎年恒例のクイズ～! □にあてはまる文字をつなげると、へびに関することわざが出てきます。

- ① □やの かんきをしよう
- ② □タミンCをしっかりとろう
- ③ □としまは けいかくてきにつかおう
- ④ □うがをみるときは じかんをきめてね
- ⑤ □イロノートで たのしくがくしゅう
- ⑥ □ぜひき ちゅうい!
- ⑦ □いみんぶそく きをつけよう



①	②	を	③	④	⑤	⑥	⑦
---	---	---	---	---	---	---	---

なにげなくしたことが意外な結果になること



★～★～★ お知らせ ★～★～★

1月31日(金) 13:35 「睡眠セミナー」 睡眠健康指導士 新矢 昭吾 氏

眠れない、睡眠不足などで困っている方、よりよい睡眠について知りたい方、ぜひご参加ください!

今月の保健目標

せきエチケットをこころがけよう!

体温にまつわる〇×クイズ

Q1 平熱はだれでも同じくらいの温度である。

⊗ 人によってちがいます

健康な人の平熱は、だいたい36℃台後半。でも、個人差があります。

健康な時の自分の体温を測って、平熱を知っておくことが大切です。



Q2 発熱は37.5℃からである

⊙ ただし、個人差あり

発熱は、ウイルスなどと戦うための体の防ぎよ反応です。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら、発熱の始まりと考えてください。



Q3 体温計で測れる温度は決まっている

⊙ 最大温度は42.0℃

発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上の熱が出ると、体のたんぱく質がこわれ、命にかかわります。



★～★～★ ほけんしつだより ★～★～★

下妻消防署石下分署の方々から、ご指導いただきました。

①【救命入門コース体験 6年生】12/11(水)

心肺蘇生やAEDの使い方を知っていれば助かる命があることや倒れた人がいたら、まず大人を呼ぶなど自分たちでもできることがあることを学びました。

②【火災想定避難訓練、水消火器体験】12/13(金)

避難の際、児童を担架で搬送するという訓練も行いました。けが人役以外には内緒の訓練だったので、周囲の子供たちには動揺が見られましたが、先生の指示どおり「おかしもち」を守り無事に避難できました。

また、消火器は「ピノキオ」という合言葉で、子供でも簡単に覚えて使えることができました。しかし、火事を見たら、まず大人を呼ぶことが大切だと学びました。



♡なぞなぞ♡

〇〇に入るひらがな2文字はなに?

- + → た
- → ひ
- = → め
- ル → 〇〇

こたえを知りたい人は保健室へ