

# ほけんだより



赤阪小学校  
保健室  
H30.2.1 No.12



現在、赤阪小学校では発熱での早退がふえています。まだまだインフルエンザの季節は続きます。油断せずに、自分でしっかりと予防をしていきましょう。

## 今日は節分！おにもウイルスもおいはらえ！

節分という漢字は、「季節を分ける」と書きますね。季節の分かれ目は、立春、立夏、立秋、立冬のことです。その前日が、節分と呼ばれています。季節は、「春夏秋冬」と書くように、一年の始まりは「春」になります。その春の始まりが、立春です。大切な一年の始まりである「春」の前日の2月3日に、「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いのない一年になりますように」との願いをこめて、一年に一度、節分をこの時期に行うのです。



健康守り隊

## かぜ予防レンジャー！！

あなたは、どのレンジャーになれる？！

### ×バイキンバリア部隊×

<b>手あいピンク</b> 	あわあわ手あらいでバイキンをやっつけろ！レンジャーいちのきれい好き、せっけんがあいぼう。	<b>うがいブルー</b> 	体の中にバイキンは入れないぜ。ぶくぶく・ガラガラ、レンジャーいちのにぎやか好き。
<b>マスクレッド</b> 	せきやくしゃみをシャットアウト！レンジャーの守りのかなめ。でも、顔の半分が見えない。	<b>かんきホホワイト</b> 	バイキンなんてさようなら、教室にさわやかな風と幸せを送りこむHappyなやつ。

## てあらいの正しいしかた、してる？

みなさんの手あらいのようすを見ていると……あれ？そのあらいかたでは…と思うことがあります。さいきんやウイルスは、手のしわやつめの間にたくさんついていきますよ～！

### ☆☆これが正しいあらいかた☆☆



<b>①おわがい！のポーズ</b>  手のひらをあわせるよ	<b>②かめさんのポーズ</b>  手のこうをあらうよ	<b>③さんかくお山のポーズ</b>  ゆびの間をあらうよ
<b>④おおかみのポーズ</b>  つめのよごれをとるよ	<b>⑤バイクのポーズ</b>  おやゆびをあらうよ	<b>⑥つかまえた！のポーズ</b>  手首もしっかりね

「きれいなはんかち」でふくのをおわすれなく～～～

ままが大豆が！ 7 つのままがいろいろあるかな？

まま つか  
豆まきでも使うよ！  
“大豆”七変化

だいず しち へん げ

もやし なつとう とうふ あぶらあげ  
とうにゅう みそ  
しょうゆ

ほか だいずせいひん  
◎この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！

まま つか  
豆まきでも使うよ！  
“大豆”七変化

だいず しち へん げ

もやし なつとう とうふ あぶらあげ  
とうにゅう みそ  
しょうゆ

ほか だいずせいひん  
◎この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！