



平成30年3月  
明石小学校 保健室

# ほけんだより

保健目標



この一年も、みなさんに健康のお話をしてきました。自分のからだを知ることは、自分の健康を守るにつながります。ケガや病気のときに正しい行動をとることも大切です。学年のしめくりに、一年間の健康生活をふりかえりましょう。



1年間の 保健のおさらいです

## みんなとき どうする？

正しいほうを  
選べるかな？

全問正解で  
100点を  
目指そう！

**1** ころんでひざをすりむいたら

A どちらのよこを洗ってから、保健室へ 

B そのまますぐに保健室へ

**2** 暑い日に運動をするときには

A のどがかわいてから、いっすきに水分をとる

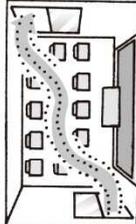
B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

**3** せきやくしゃみがでるときは

A 手で口をおおえばだいじょうぶ 

B マスクをするのがエチケット

**4** 部屋の換気をするときは

A 運動場に面している窓だけを開ける 

B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

**6** カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる 

B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる 

**8** やけどをしてしまったら

A 痛みがなくなるまで、水で冷やす

B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

**9** 38℃以上の熱が急にでたら

A 学校を休んで2、3日家でようすをみる

B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

**10** ねむれなかった次の日は

A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない



**5** カゼで鼻みずがでるときは

A 強くかんで、鼻みずをだしきる 

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

**7** カゼで熱があがりはじめたら

A あたたくして休養する 

B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

1問10点で計算しよう

きみの点数は

100

10-B 8-A 9-A 7-A 6-A 5-B 4-B 3-B 2-B 1-A



### 人と人との対話 ～手話について～



手話は、主にちょう覚(音を聞くところ)に困難のある人が用いる言語です。手や指、うでによる動作と、顔(まゆ、くちした、ひょうじょう、しせん)や表情、視線などによる動作によってつくられています。コミュニケーションをとる時は、口元の形や表情がよく見える所まで行って、話しましょう。また、聞こえ方は人によって違うので、「ゆっくり話す」「紙に書く」など、本人の希望する方法で会話をしてください。