

1月のほけんだより

令和5年1月11日
穂積小学校
保健室

さて、新しい年がスタートしました。今年、新しく挑戦したいことや
がんばりたいことはありますか？何をやるにも心と体が元気でなけれ
ば、力を十分にだすことはできません。冬休み明けで、生活リズムはく
ずれていませんか？手あらいやマスクなど、感染予防はできていますか？自分
たちの健康を守るための行動を自分からすすんでできるようにしていきましょう。



1日を元気にスタート！



まいにちおなじ
毎日同じ時間に起きる



おきたらあさひ
起きたら朝日をあびる



あさごはんをた
朝ごはんを食べる



トイレにいく

かぜやインフルエンザを予防しよう

コロナウイルスも



はつねつ
発熱があれば休養する



てあら
手洗い・マスクで感染予防



きそくただ
規則正しい生活で免疫力アップ



とうこうまえ
登校前に引き続き、お子さんの健康観察をお願いします。

ねつ
・熱はありませんか？

・せきをしていませんか？

おいろ わる
・顔色は悪くありませんか？

しょくよく
・食欲はありますか？

いた
・のどの痛みはありませんか？