2013.1.9　白岩小・保健室

3学期、全員げんき！で始業式を迎えられました。やっぱり休み中のお家での生活がよかったからだと心から感謝しております。本当にありがとうございます。

毎年のことながら、新年を迎えるというのは、心引き締まるものがあります。

子どもたちも新たな気持ちでスタートしたことでしょう。

その気持ちを忘れず、めあてに近づけるよう、一日一日の生活をたいせつにして、健康で過ごしてほしいと願っています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

下記の文言のかるたを保健室前の掲示板にはってみました。
こんなふうに生活できるとこころも体も健やかになると思います。

あ　いさつは、**大きな声で　げんきよく**

け　**がのない**一年にしよう　こともね

ま　いにち**つづける　おてつだい**

し　たしきなかにも　**礼儀あり**

て　あらい・うがいで**かぜ予防**

お　**いしく　たのしく**　たべようね

め　をたいせつに　**テレビやゲーム　ほどほどに**

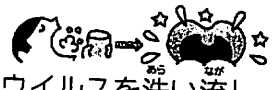
で　かけるときは　**行き先いおう　お家の人に**

と　もだちは　とても**大事な宝物**

う　れしい気持ちは、**げんきのもと**

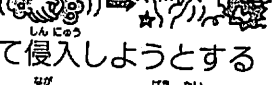
かぜ予防 3つのヒケツ

① うがい



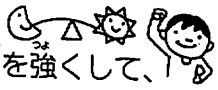
のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。

② 手洗い



手にくっついて侵入しようとするウイルスを洗い流して、撃退!!
流行が広がるのも防ぎます。

③ 早寝早起き



ウイルスと戦う力を強くして、かぜに負けないからだを作ります。

この３つを実行して、かぜのウイルスに好かれないようにしましょう。

明日10日(木)は、発育測定を行います。結果は、来週おしらせします。