



ほけんだより 1月



令和4年1月7日
忠誠小学校 保健室



今年の目標は

決まりましたか？

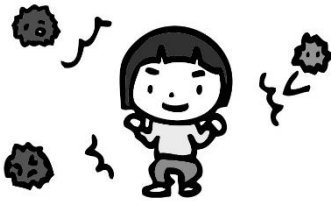
あけましておめでとうございます！新しい年がスタートしました。冬休みも寒い日が続きましたが、元気に楽しく過ごせたでしょうか？3学期も元気に過ごせるといいですね。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？がんばりたいことは人それぞれ違うと思いますが、何かをがんばろうとするための土台となるのは、元気な心と体です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

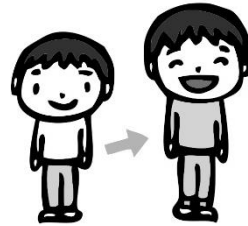
すいみん うんどう しよくじ なぜたいせつ？

びょうきにかかりにくくなる

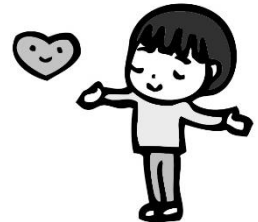
からだのせいちょうにつながる



のうがしっかりはたらく



ストレスをかるくできる



「冬休みモード」から切りかえ！

1月7日（金）～1月13日（木）の期間に、いきいきチャレンジカードを実施します。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」「はみがき」「あいさつ」「読書」の6項目に取り組み、できたら〇をつけます。

早寝については、できた〇、少し過ぎた〇、できなかつたら時間を記入し、読書については、本を読んだ時間を記入します。（2～6年生）

提出日・・・1月14日（金）

冬休みに夜ふかしをして、朝起きられなくなっていたり、朝ごはんが食べられなかつたりした人もいるのではないかと思います。

規則正しい生活習慣に戻せるように、チャレンジしてください！！



記憶の定着が
いよよ。

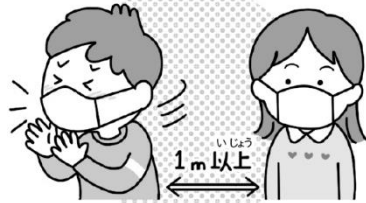
寝たほうが
しっかり

マスクをつけていても…**せきエチケット**



せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



マスクをせずにくしゃみや
せきをしている人を見かけ
ることがあります。

今後も感染症が流行する
時期が続くので、しっかりと
対策をしていきましょう。

ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



☆7つのまちがいさがし☆

答えは保健室前の
掲示板上にあります！

