

ほけんだよ！1月

令和5年1月
西郷小学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年の干支は「うさぎ」です。みなさんの今年の目標は何ですか？うさぎがぴよんぴよん跳ねるように、みなさんにとっても飛躍の1年になりますように。3学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間です。健康に気をつけながら、残り少ない今の学年を楽しんでくださいね。

1月の保健目標

インフルエンザを予防しよう

新型コロナウイルス感染症以外にも、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期になりました。規則正しい生活や感染症対策をしっかりと行い、かぜや感染症に負けない体を作りましょう。

マスク忘れが増えてきています。予備のマスクをランドセルの中に入れておくようにしてください。

冬休み こんな過ごし方

をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



01 まずは、早起き

02 太陽の光を浴びる

03 朝ごはんを食べる

これで学校モードにチェンジ！

元気のアドバイスを届けよう！

困っているしもうささんに合うアドバイスを線をつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまうさ

つい

食べすぎてしまうさ

休みの日は

遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると

長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて

体が冷えてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

お風呂でゆっくり温まろう

ひと口30回かんでいるかな？

あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しもうささんへ

より

かぜや感染症は手洗いとうがいが予防の第一歩です。

じょうずな手洗いのしかた知っているかな？

① みずなが水を流しながらよく洗う



② せっけんを泡立てて、手のひらをこすりあわせるように洗う



③ 手のこもこすり洗いする



④ 指のあいだを洗う



⑤ おやゆびで親指と手のひらをねじり洗いする



⑥ ゆびさきつめ指先や爪のあいだを洗う



⑦ てくびわす手首も忘れずに洗う



⑧ 石けんをよく落とし、せいけつなタオルでふく



まちがいさがし

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることはできるかな？☆☆☆☆☆☆

かぜのウイルスを 寄せ付けないために！



かぜのウイルスを 寄せ付けないために！

