ほけんだより 12

No.16　令和５年１２月１日　　尾道市立三幸小学校保健室

マラソン大会！感動をありがとう！

マラソンが終わったあと，ろうかですれちがった男の子に聞きました。

「前よりいい記録が出せましたか？」答えは，「はい」でした。

マラソンは自分とのたたかい！前回の記録を超えられたなら，それは頑張った証拠。

自分で自分をしっかりほめましょう！日記にも書いておくと，あなたのいい記念になるかも！

おうちのかたへ・・・インフルエンザの流行が心配です！

三幸小学校では，今（１２月１日現在）インフルエンザで学校をお休み（出席停止）している児童が数名います。尾道市内ではインフルエンザが流行しています。**週末は，不必要な外出は避け，１２月４日（月）の朝，元気よく登校する**ことを願っています。

インフルエンザを予防するために大切なこと（基本的なことですが・・・）

- ○　手洗いうがい・・・特に外から家に戻った時！
- ○　バランスのとれた食事・・・タンパク質（(肉や魚など）を食べましょう！
- ○　早く寝て，早く起きる・・・生活のリズムをくずさないように！