

1月 ほけんだより

令和4年1月7日 No.10 尾道市立高見小学校 保健室

あけましておめでとうございます



ふゆ すいぶんほきゅう よほう 冬も水分補給でかぜ予防!!!

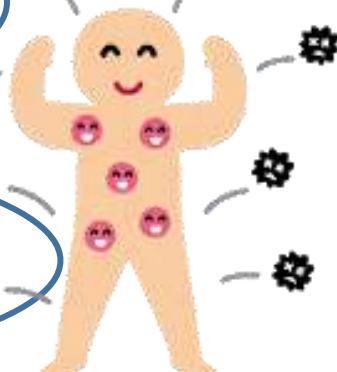
さむ 寒くなり、すいとう 水筒を持ってきていない人がちらほら...しかし、ふゆ すいぶんほきゅう 冬も水分補給が大切です!

はな 鼻やのどがうるおい、からだ 体にウイルスがしんにゅう 侵入しにくくなるよ。

すいぶん 水分をとると



からだ はい 体に入ってしまったウイルスを、はなみず たん いっしょ からだ 鼻水や痰と一緒に体の外にだせるよ。



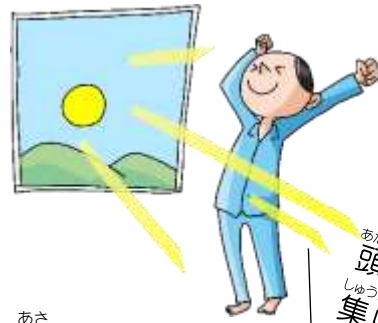
ふゆ すいぶんほきゅう よ
冬の水分補給も良いことたくさん♪
がっこう 学校には必ず水筒を持てきましょう。

しんたいそくてい 身体測定をします

- 1月12日(水) 3・4年生
- 1月13日(木) 1・2年生
- 1月14日(金) 5・6年生
- 2月28日(月) 1・2年生
- 3月1日(火) 3・4年生
- 3月3日(水) 5・6年生

あさ 朝ごはんからはじまる元気な1日

はや お 早く起きる



あたま 頭スッキリ!
しゅうちゅうりょく 集中力全開!
あさ 朝ごはんをしっかり
はやお 食べるために早起きしよう!

えいよう 栄養バランスをしっかりと



えいよう しっかり栄養をとって
ごぜんちゅう 午前中からエンジン全開!

よくかんで食べる



しっかりとかんで食べることで
のう 脳が活発になる! 口から食べ物が
はい 入ると内臓も目覚めてトイレもぜんかい!

いってらっしゃい!



ゆっくりあわてず
がっこう 学校へ行けるよ!

かんせん コロナ感染が急激に増えてきています。けいぞく 継続して学校、おうちでのかんせんよぼう 感染予防にとりくみ 取り組みましょう。

まだまだ 気を付けたい!

感染症に 負けないために



てあら 手洗い



マスク



さんどう 運動



かんき 換気



せっけんをつけて ていねいに

きんじやく 清潔なものを 使おう

がんばりすぎ ない程度でOK

ひやひや 寒いけど... 忘れずに!