

けんこうでつよい子



新学期が始まったばかりですが、学期はあっという間で、体調に気をつけながら、今の学年での生活を楽しくすごしましょう。今年もよろしくお願いいたします。

1月のほけん行事
今年度最後の計測です。
12日(木) 5・6年
13日(金) 1・2年
16日(月) 3・4年



夜も決まった時間にねよう。



夜ふかしをしない

朝ごはんを食べることで、体温があがり、元気に活動することが出来ます。

冬休みから

学校モードに
きりかえよう!!

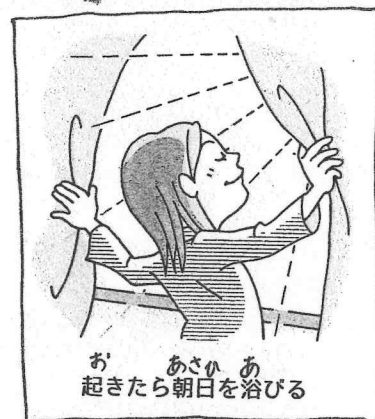


まいにちおなじかん お毎日同じ時間に起きる



あさ朝ごはんを食べる

ねむくても、毎日決まった時間に起きることが大切です。



お起きたら朝日を浴びる

太陽の光をあびると、体の中の時計のリセットされて、自然に元気にすごせます。

1月号

令和5年1月11日
杉並区立高井戸第三小学校
保健室



月のほけんもくひょう

かぜの予防をしよう。

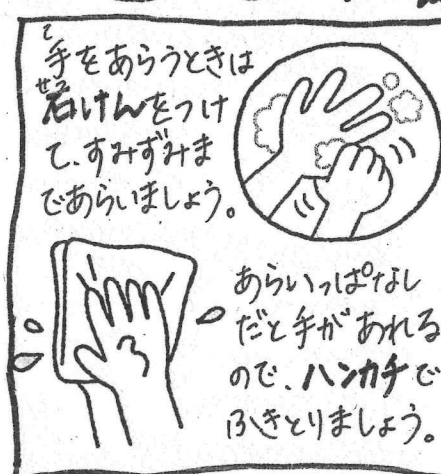
ウイルスにまけるな



マスクは鼻や口がでたり、すき間ができないように、きちんとつけましょう。



予防のためにマスクをきちんとつけて、手あらいをしましょう。



手をあらうときは、石けんをつけて、すみずみまであらいましょう。

あらいはやめると、手があれるので、ハンカチで拭きとりましょう。



きそく正しい生活をする



体を守るかが、つよくなるよ!!



よく笑う、笑顔でいる、大声で笑う。(ストレスを減らすことができます。そうです)

ひきつづき、朝の健康観察をお願いします。

12月は感染症での欠席者が増えていましたが、1月はさらに増えることが予想されます。毎朝必ず検温と体調の確認をお願いします。また、低学年は急に発熱(高熱)することが多いので、連絡がとれるようご協力をお願いします。

「いつもとちがう?」と気づいたら、それはカラダからのメッセージ

無理をしないで、休養をしましょう

