



ほけんだより



2023年(令和5年)1月

NO.11

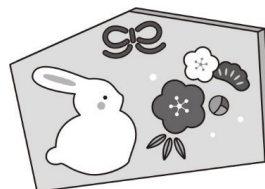
福山市立熊野小学校
保健室

あたら とし はじ
新しい年が始まりました!

ふゆやす ちゅう げんき す
冬休み中は、元気に過ごせましたか? けがやアレルギー症状,

たいちよう か ばあい おし
体調などに変わったことがあった場合は、また教えてくださいね。

ことし あたら ちようせん
今年、うさぎ年。みなさんが、ぴよんぴよんと新しいことに挑戦
できるよう応援しています。



1月のほけん目標

かんき 換気をしよう!



空気の通り道をつくろう!

きゅうしょく いいんかい がつ とりくみ
給食ほけん委員会で、1月の取組を

はな あい がつ おわりの しゅう あさ
話し合い、12月の終わりの週から、朝の

とうこうじ きょうしつ まどあ よ か まわ
登校時に、教室の窓開けの呼び掛けに回っています。

まど しょうず
窓やドアをたくさん開けなくても、上手な換気ができ
る方法があります! あなたは、わかりますか?(ヒントは、
「ななめ」と「2か所」です。)

さむ げんき す しんせん
寒いけれど、みんなが元気に過ごせるように、新鮮な
空気を取り入れましょう。

つづ 続けよう!

かんせんしょうたいさく 感染症対策!!



●熱がなくても、のどが痛かっ
たり、せきが出たり、いつもと
体調が違う時は、学校をお
休みすることをしっかり守っ
てください。

そして、かかりつけの病院の
先生に、学校に行ってもよい
かどうか、相談してください。

●登下校の時に、くつ箱の前
で、手指の消毒を必ずしま
しょう。

●できるだけ不織布マスクを
使うようにしましょう。(予備
のマスクも忘れずに!!)



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でつなごう。



じ かん
時間が
なくて...

あさ
**朝ごはんを
ぬいてしまうさ**

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

た
**食べすぎて
しまうさ**



いつもより10分早く
起きてみよう



やす の ひ
休みの日は

おそ
**遅くまで
寝てしまうさ**

じ かん
時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?

ゲームを
すると

なが じ かん
**長い時間
続けてしまうさ**



お風呂で
ゆっくり温まろう



まい にち さむ
毎日寒くて

からだ
**体が
冷えてしまうさ**

ひと 30 かい
ひと回
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