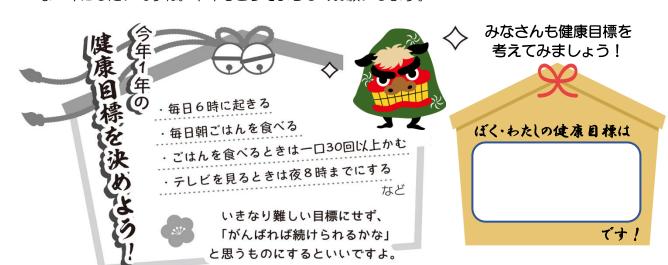


令和2年1月14日

🍑 🍲 あけまして おめでとうございます 🗫



新たな一年がスタートしました。みなさんの今年の目標は決まっていますか? 勉強のこと や運動のこと、それぞれに目標があると思いますが、自分のからだや生活についても目標を立 ててみてください。みなさんもご家族も、病気やけががなく、健康で穏やかに生活できる、そん な一年にしたいですね。本年もどうぞよろしくお願いします。



1年を元気いっぱい過ごす準備はできているかな?

自分の健康度チェックをしてみよう!当てはまるものを○でかこんでみてください。

3食しっかり食べ、い ろいろな種類のもの を食べている。	おやつをとりすぎて いない。	早寝早起きをしている。	ぐっすり眠ることが できる。
すっきり便が出る。	外から帰ったら 手洗い・うがいを している。	食事の前に手洗いを している。	食事の後に歯みがき をしている。
毎日お風呂に入って 体を清潔にしている。	1日30分以上は、 運動をしている。	テレビやゲームは 時間を守っている。	自分のことが好き。
友だちとなかよく できる。	○が 10 個以上の人・・・これからも健康によい生活を続けよう。○が 6~9 個の人・・・・よりよい健康な生活を心がけよう。○が 5 個以下の人・・・・がんばろう!毎日の生活をふりかえり、できることから始めよう。		





電気のスイッチ

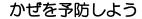
パソコンのキーボード スマホの画面



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に 入ってしまわないよう、 ごはんの前や外から 帰ったときは手洗いを。

1月の保健目標





12 月に引き続き、今後もインフルエ ンザの流行が心配されます。換気や部屋 の加湿も大切ですが、予防の基本は「手 洗い・うがい」です。下の手洗い6つの ポーズを参考に、丁寧な手洗いを心がけ ましょう。気づいた人もいると思います が、教室の手洗い石けんを変えました。 以前のものより使いやすくなっていると 思います。ぜひ、活用してくださいね!

正しい手洗い6つのポーズを覚えよう!













インフルエンザの出席停止について再度ご確認ください!

インフルエンサ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後 2日(幼児は3日)を経過するまで

- ★ 発症日(熱などの症状が出た日)を0日目と数えます。
- ★ 「インフルエンザ」と診断された場合には、速やかに学校までご連絡ください。