

2023
R5.1
芝生小

1月 元だよい 保健

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、3学期が始まりました。「早ね早起き朝ごはん」
で規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に過ごしましょう。



3学期を元気にスタートしよう！

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>あ</p> <p>あさごはん きちんと食べて 元気チャージ！</p> | <p>け</p> <p>けらけらけら たくさん笑って 毎日元気！</p> | <p>ま</p> <p>毎日の リズムくずさず 風邪しらず</p> | <p>し</p> <p>しっかり磨こう 食事のあとの おやくそく</p> | <p>て</p> <p>てあらいが 時間をかけて 感染症予防</p> |
|--|---|--|---|---|

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>お</p> <p>おやすみなさい 夜は早めに ねるじゅんぴ</p> | <p>め</p> <p>目のために スマホ・ゲームは ほどほどに</p> | <p>で</p> <p>出てるかな？ 毎日うんちは 元気なしょうこ</p> | <p>と</p> <p>友だちと 仲良く遊んで たのしいな</p> | <p>う</p> <p>運動は 体力づくり 骨づくり</p> |
|---|---|--|--|---|

コロナもインフルエンザも風邪も予防方法は同じ！

コロナやインフルエンザ、風邪には特徴のある症状もありますが、よく似た症状が多く、自分では判断しにくいですね。でも、どの感染症も予防方法は同じです。マスクや手洗い、換気など今している予防をこれからも続けていきましょう。

また「いつもと体調が違うな」と感じたときは無理をせず、早めに休みましょう。

手洗い 消毒 運動 栄養
マスク 換気 睡眠 健康観察

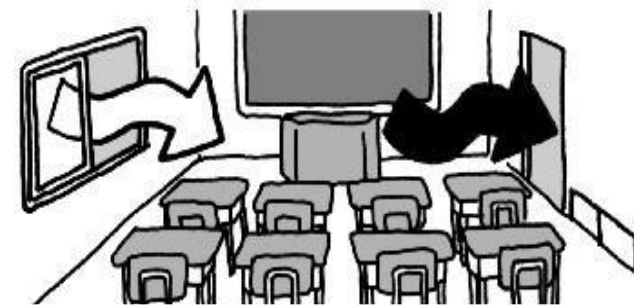
空気の入れかえをしよう！

感染症予防の1つとして、部屋の換気をすることが大切です。部屋を閉めきっていると汚れた空気を吸い続けることになり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

こまめに換気をして、汚れた空気を外へ追い出し、きれいな空気と入れかえましょう。

教室の換気のポイント

- ◎窓は2か所以上開けて、風の通り道をつくる。
- ◎休み時間はすべての窓を開けて、空気を入れかえる。



自分の身を守るための
健康目標を考えてみよう！

