



あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか。ついつい夜ふかしをしまい、生活リズムが乱れてしまったという人はいませんか。生活リズムが乱れたままだと、免えき力が弱まり、病気にかかりやすくなります。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、外で元気よく遊びましょう！



1月の保健目標 「手洗いをしよう」

冬はインフルエンザや胃腸かぜなど、感染症が流行しやすい季節です。ウイルスが手についた状態で、目や鼻、口を触ると、そこから体の中にウイルスが入りこみ、病気にかかってしまいます。こまめに石けんで手を洗い、病気にかからないようにしましょう。

＜手洗いのポイント＞

① 石けんをしっかりあわ立てる



② 手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、つめの先、手首など)



③ あわや汚れをしっかり洗い流す



④ きれいなハンカチでふく



★ ふゆ そとあそ 冬こそ外遊びをしよう! ★

寒いからといって、部屋の中にとじこもっていませんか。こういう時季こそ、外遊びがおすすめ! 夏と違って、熱中症や虫さされの心配もほとんどありません。また、外遊びには心と体によいことがたくさんあります。大放課や家に帰った後は、お友達をさそって、外で元気に遊びましょう。



そとあそ <外遊びのメリット>

たいいよく 体力がつく

ほっさん ストレス発散になる

ねむい ぐっすり眠れる

いいよく 視力がよくなる

ともだち いっしょ あそ 友達と一緒に遊ぶことで、コミュニケーション能力が高まる



1月の身体測定

1 / 9 (木) 2・4・5年
1 / 10 (金) 1・3・6年

- 体操服・ハーフパンツで行います。
- 手足のつめの点検もします。



お家の方へ

○感染性胃腸炎が流行しやすい季節になりました。学校で感染症の可能性のある嘔吐や下痢をして衣服が汚れた場合、二次感染を防ぐため、そのままビニール袋に入れて持ち帰ります。ご家庭で適切な処理をしていただくよう、お願いします。

