



新井小学校 保健室

R4/1

あけましておめでとうございます。

2022 年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力のある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をする。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク、換気・・・と、「虎に翼」の元気な体を作しましょう。

今年もよろしくお願いします。

保健室からのお知らせ

「お家の人と一緒に読んでください」

1月11日（火）～14日（金）は、生活リズムづくり週間です。毎朝、前日の生活リズムについて振り返りをし、記録をしていくことで、自分の生活リズムを整えていきましょう。14日が終わったら、お家の人からコメントをもらい、17日（月）にカードを学校に提出しましょう。

「元気な1年に」

「なら、今日から」



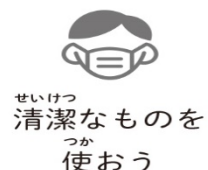
まだまだ気をつけたい！

感染症に負けないために

手洗い



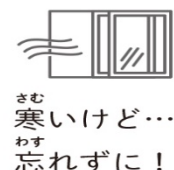
マスク



運動



換気



朝のチェック！今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？ 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ☐ ぐっすり眠れましたか？
- ☐ すっきり起きられましたか？
- ☐ 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- ☐ 朝ごはんは食べられましたか？
- ☐ お腹をこわしていませんか？