



ひがしこくぶんそうふうがくえん いちかわしりついなこししょうがっこう ほけんしつ
東国分爽風学園 市川市立稲越小学校 保健室

てあら
手洗い
アドバイス

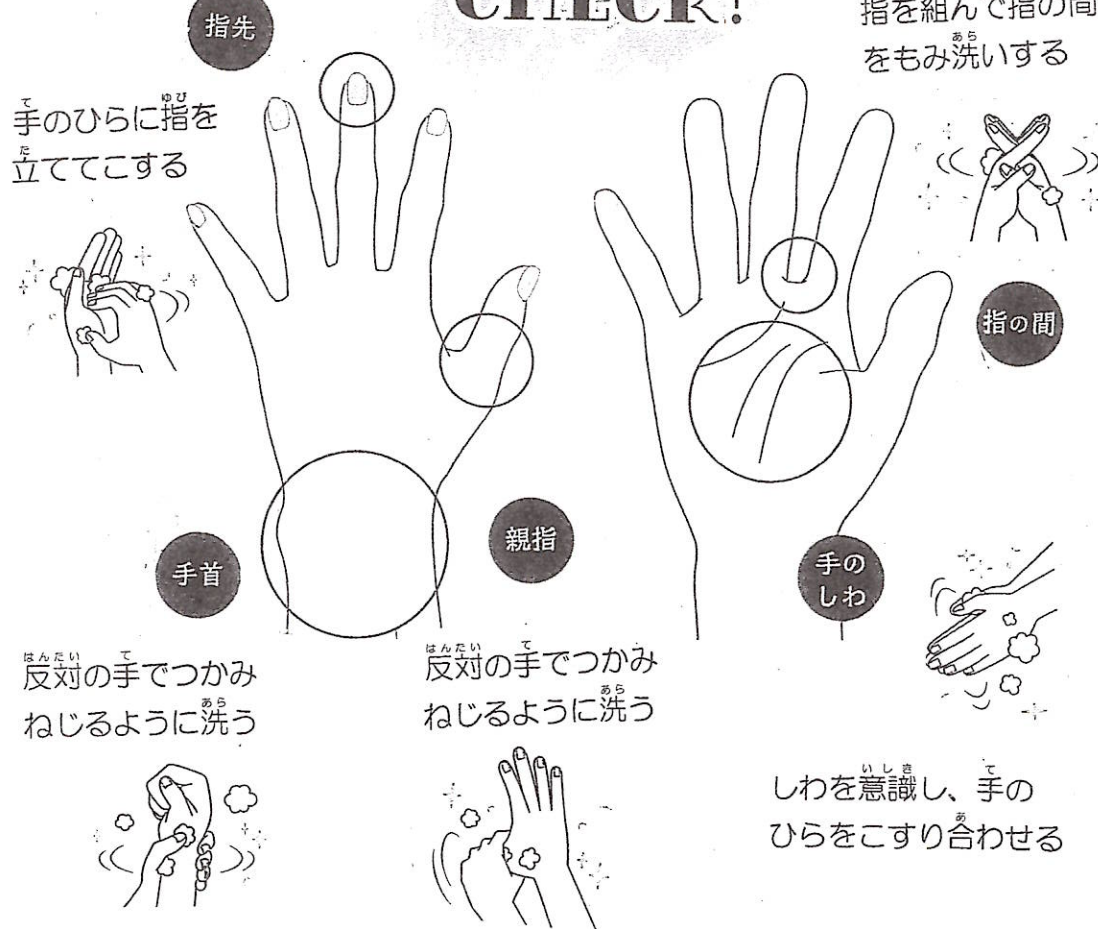
いつもの手洗い 正しくできてる？

1月の保健目標は「手洗いをしよう」です。

あう のこ
洗い残していないかな？

CHECK!

指を組んで指の間
をもみ洗いする



新しい1年が始まりました。学校では1月16日(木)ぽかぽかタイムに体育館で保健給食委員会が発表を行います。生活リズムチェック適間に続いて「早寝早起き朝ごはん運動」「アウトメディア」など全校に呼びかけたい内容を劇の形でお知らせします。13時20分開場ですので保護者の方もぜひご参観ください。

ヒントを読んでカルタを完成させ、書かれていることを心がけて生活リズムを整えていきましょう。

穴あきカルタを直そう!

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	そ外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びよう
- 胃腸が弱らず健康に過ごせます
- かぜに負けない強い体をつくろう
- お湯につかると体が温まります

- 同じ時間に起きると生活リズムが整います
- 食べないと体も脳もエネルギーが足りません
- 睡眠は骨や筋肉の成長にも大切です
- ウイルスを体に入れないようにしましょう