

# ほしんどおどり 1月

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年1月7日

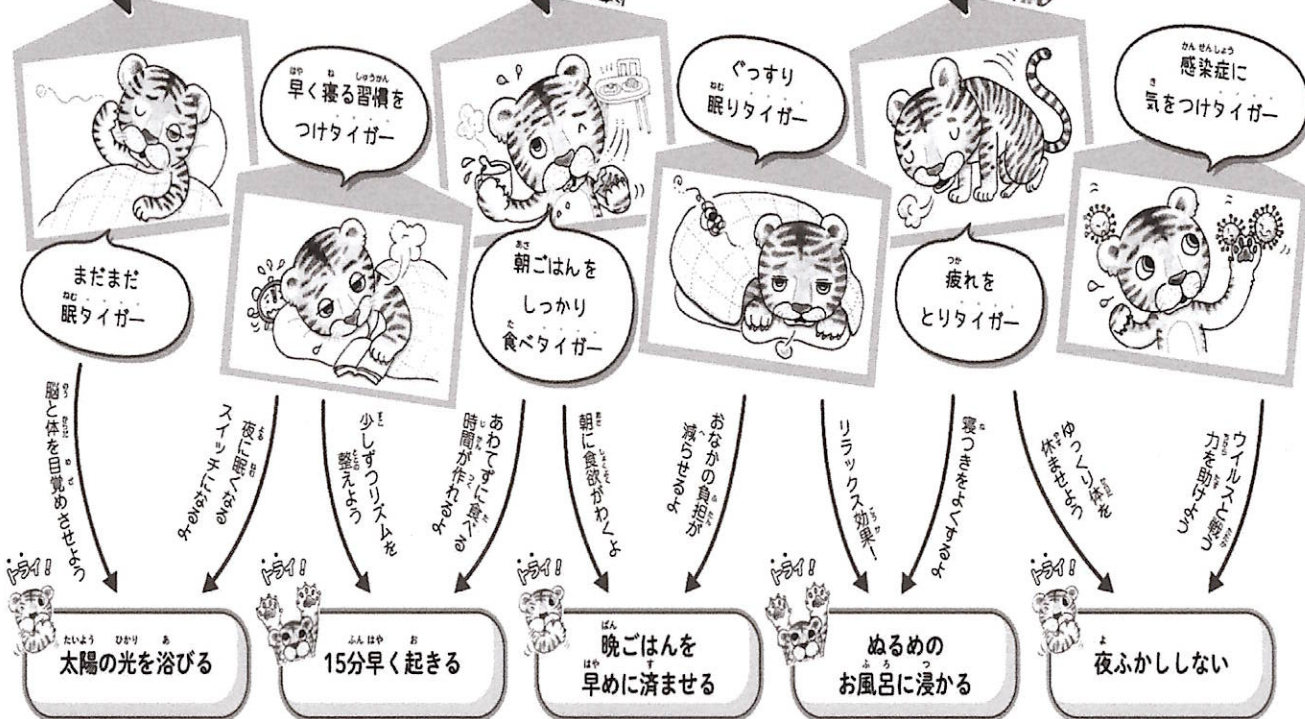
※お子さんと一緒にお読みください



あけましておめでとうございます。

2022年の干支はトラ。「虎に糞」ということわざを知っていますか？強い方が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…と、「虎に糞」の元気な体を作しましょう。今年もよろしくお願ひいたします。

## 「元気な1年」なら、今日から「ライ！」



まだまだ気をつけたい！

**感染症**に負けないために



- 手洗い**  
てあらい  
石けんをつけて洗いぬいでい
- マスク**  
まस्क  
清潔なものを着用
- 運動**  
うんどう  
がんばりすぎない程度でOK
- 換気**  
かんき  
寒いけど…忘れずに！

## メディア(テレビ・スマホ・PC・ゲーム)の使い方、こんなことはありませんか…？

うちひとやくそくきょうず  
お家の人と約束を決めて、上手につきあいましょう！

### ☆☆☆ おうちの方へ ☆☆☆

12月に発行しました、ヘルシースクール新聞を読んでいただけましたでしょうか？メディアの利用の仕方について、お家の人と約束を決めてうまく付き合っていけたらよいかと願ひます。冬休み明け、生活リズムチェックカードを行います。メディアの利用について、寝る1時間前には使用をやめようと目標を立ててみましたので、できそうなことから始めていきましょう！ご家族で取り組んでいただけたらいいなと思ひます。ご協力よろしくお願ひいたします。