



おうちのひと
いっしょにまてね。

ほけんだより 1月 2

Vol. 9

曾谷小学校

保健室

(2023.1.10発行)

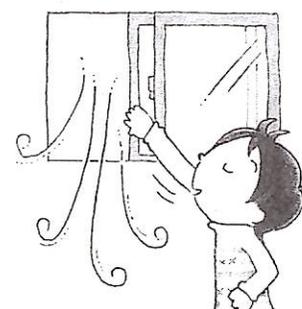


あたら とし ことし とし もくひょう けいかく た
新しい年がはじまりました。「今年はこんな年にしたい。」「こんなことをがんばりたい。」と目標や計画を立てましたか？ コロナもインフルエンザも
しんぱい ことし ふゆ けんこう き あら いっぽ げんき た
心配されている今年の冬ですが、健康に気をつけて、新たな一歩を元氣よくふみ出してください！

お正月気分は
抜け出せましたか？

学校モード
へ切り替えて
寒い冬も元氣にすごそう！

元氣にすごすためのヒケツ、みなさんはいくつできて
いますか？



こまめに換気する

ハンカチを忘れ
ずに！ マスクの予備
もランドセルに
"入れておこう。"



てあら かせんよぼう
手洗い、マスクで感染予防



体ほかほか！ 外あそび



あつはっは！
笑ってストレスげきたい



まいじつおな じかん お
毎日同じ時間に起きる

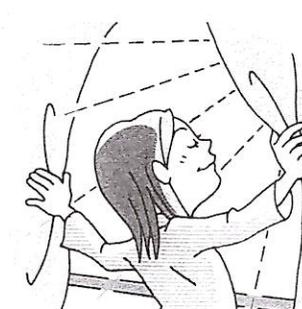


あさ た
朝ごはんを食べる



スマホやゲームの
やりすぎには
きをつけてね。

よ 夜ふかしをしない



お あさひ あ
起きたら朝日を浴びる

★ 元氣のヒケツ ★
○に入る文字は？ ★

- んどうは、うっすら汗を
かくくらいがgood!
- むさ対策には、
3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康に
いいって知っている？
- こへ行くとときも、忘れないで
「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、
早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝
早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂
につかるなど、元氣のヒケツはたくさんあ
りますよ。まずは、今日
から始められること
を探してみましよう。

今年も、
みなさんが健康に
過ごせますように。