



おうちのひと
いっしょにまてね。

ほけんだより 1月・2月

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。」と目標や計画は立てましたか？ コロナもインフルエンザも
しんばい 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、新たな一歩を元気に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
寒い冬も元気にすごそう！

元気なすごすためのヒケツ、みなさんはいくつできて
いますか？

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。"

こまめに換気する

てあら かせんよぼう
手洗い、マスクで感染予防

あつはっは！
笑ってストレスげきたい

からだ せい
体ほかほか！ 外あそび

★ 元気なヒケツ
○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

まいにちおなじおき
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

こた
答えは「うさぎどし」。ほかに...早寝
はやお せいよう しょくじ ふうろ
早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂
につかるなど、元気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
さが せつ
を探してみよう。

ことし
今年も、
みなさんが健康に
過ごせますように。