

ほけんだより 1月

友二小保健室
第10号
R5.1.11

みなさん、楽しい冬休みを過ごすことができましたか？冬休みが明け、学校がスタートしました。冬休み中に夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたり、生活習慣がみだれてしまった人はいませんか？早く寝て、朝食をとり、体を動かすことを心がけ、早めに冬休みモードを抜け出しましょう。気持ちを切り替えてがんばりましょう！



1月の保健行事 体位測定

17日(火) 1・2年生
18日(水) 3・4年生
19日(木) 5・6年生



かんきをしよう

かんき 換気をしよう！

エアコンを使用しているため、加湿器を使い湿度も保っていますが、教室の中の空気はほこりやごみが増え、ウイルスが飛び散っています。閉め切った空間は他にも頭痛や吐気、息苦しさも引き起こします。勉強に集中できるようにするためにも、きれいな空気を取り入れるため、空気の入れ替えもしましょう。寒い時には上着を着て調節しましょう。

まだまだ
きをつけて！

かん せん しょう
感 染 症

ま に
負けないために



て あら
手 洗 い



せっ けんをつけて
ていねいに

マ ス ク



せい じつ
清 潔 な も の を
つか 使 お う

うん どう
運 動



が ん ば り す ぎ
て い ど
な い 程 度 で OK

かん き
換 気



さむ
寒 い け ど ...
わす
忘 れ ず に !

さむ さ や か ぜ に 負 け な い 強 い 体 を つ っ く る た め に は、 さ ま ざ ま な 栄 養 を と る こ と も 大 事 で す !

やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました



12月16日(金)に、学校薬剤師の島川先生をお招きして、6年生で薬物乱用防止教室を行いました。たばこ、お酒、覚せい剤、ドーピングなどについて学びました。児童の感想で多く出ていた、「薬物乱用は絶対にしない！」という気持ちを今後も忘れないでほしいと思います。