



令和4年1月6日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

2022年がスタートしました！

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく
過ごせましたか？

今年も1年間、心と体が元気でいられるように保健
室からサポートしていきます。よろしくお願いします。

【1月の保健目標】

かぜを予防しよう。



おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？

鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？



今年のけんこうもくひょうを

き
決めよう



寒い冬 健康習慣 意識しよう



食べすぎ&運動不足に
なりがち。日常生活に
運動を取り入れよう。



インフルエンザやノウ
イルスの予防にしっかり
手洗い習慣を。



暮さ自体ストレス。楽し
いこと、気持ちいいこと
を意識してやってみよう。



夜更かししないでしっか
り睡眠。規則正しい
生活習慣はキープ。

まい え み
2枚の絵を見くらべて

7つの ま ち が い をさがそう！



こたえ



ぐっすりねむるために・・・わる直前のNG集

①スマホやパソコン



②食事



③カフェインが

はいのもの
入った飲み物



④熱めのお風呂



保護者のみなさまへ

1月7日(金)に身体計測・視力検査を実施する予定です。近日中に結果を配付しますので、2学期の結果と比較し、お子様の成長を確認していただくと共に、健康管理にお役立てください。

また、受診勧告書が配付されたご家庭につきましては、できるだけ早めに専門医の診断を受け、結果を学校までお知らせいただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

