

ほけんだより 2月

令和4年2月1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

まだまだ寒い日が続きます…!

春のはじめの日はとされている「立春」。今年は4日に立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の病気で体調をくずすことなく過ごせるように、手洗い、うがいを心がけてくださいね。

【2月の保健目標】



寒さに負けず

外で遊ぼう

かぜは そと～! けんこうは うち～!

よぼう
予防の
ポイント
をおさえて…

てあら
手洗い・
うがいをする



す
好ききらいせず
なんでも食べる



すいみんを
しっかりとる



かんそう
のどの乾燥
をふせぐ
(マスク、加湿器など)



ストレスでモヤモヤ…

あなたは
どうしてる?

とも
友だちとあそぶ



ぼーっとする



ほん
よ
本を読む



たっぷりねる



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!



ふゆ たいてき 冬の^{たいてき}大敵。乾燥肌をふせよう

① 肌を洗うときは

ちから
やさしい力で



② きちんと保湿する



③ 加湿器を使う



④ 生活習慣を見直す



保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスの感染が再び拡大しています。引き続き、お子様の健康観察等、感染症予防対策のご協力をよろしくお願いいたします。なお、普段と体調が少しでも異なる場合や同居家族に感染もしくは感染の疑いがある場合は、登校させず、医療機関に相談していただきますよう、よろしくお願いいたします。

