



令和7年1月10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

明けましておめでとうございます。

今年の干支は「巳（へび）」です。へびは、縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すと言われています。実は、私たちの生活の中でも毎日「復活と再生」は行われています。それは、睡眠です。睡眠中に疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。1年間元気に過ごすためにも、毎日しっかりと睡眠をとりましょう。



ほけんもくひょう
1月の保健目標

かぜを予防しよう。



日南市の小中学校では、12月上旬に「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」が流行っていたのですが、現在減少傾向です。しかし、中旬から「インフルエンザ」が一気に増加してきました↑↑↑時には、3桁超えになることもあります。まわりには、中学・高校・大学受験を控えている方がたくさんいます。お互いが移らない、移さないよう気を付けていきましょう！



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

パズルにチャレンジ!!

へびを重ねると何が見える?



こつめ

パズルにチャレンジのヒント

- ①大窪小の子ども達は、毎日きちんとできています。
- ②2学期に「らおん（ラ音）の〇〇〇〇をしよう!」とお話をしました。（答えはうらにあります）

～保護者の皆様へ～

今週実施した身体測定・視力検査の結果を配付いたしました。お子様の成長を確認していただくとともに、今後の健康管理にお役立てください。



