

令和7年1月10日発行
日南市立大窪小学校保健室

明けましておめでとうございます。

今年の干支は「巳(ヘビ)」です。ヘビは、縁起の良い動物で、脱皮することから「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。



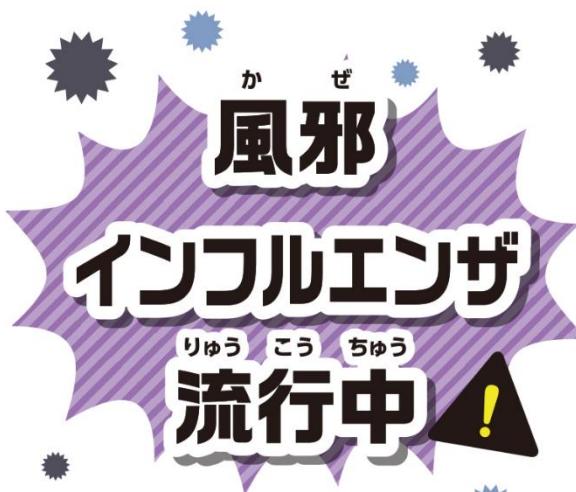
日南市の中学校では、12月上旬に「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」が流行っていたのですが、現在減少傾向です。しかし、中旬から「インフルエンザ」が一気に増加してきました↑↑↑時には、3桁超えになることもあります。まわりには、中学・高校・大学受験を控えている方がたくさんいます。お互いが移らない、移さないよう気を付けていきましょう!



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



マスクをする



規則正しい生活をする

パズルにチャレンジ!!

ヘビを重ねると何が見える?



しつしの

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○○○○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。



