



令和4年1月7日
延岡市立北浦小学校
保健室

おうちの人とよみましょう♪

楽しすぎた冬休み…
こんな人は 要注意!

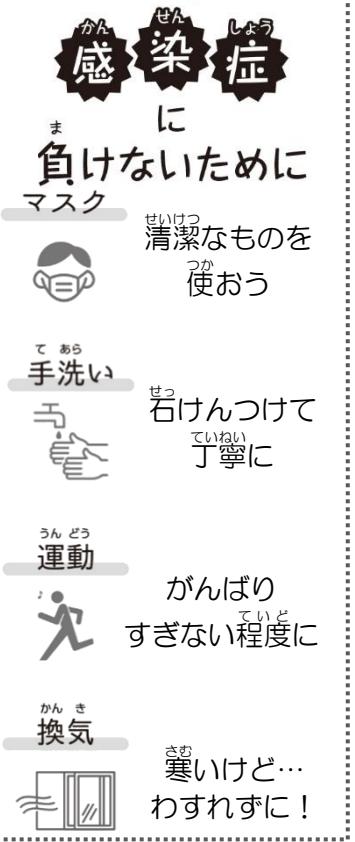
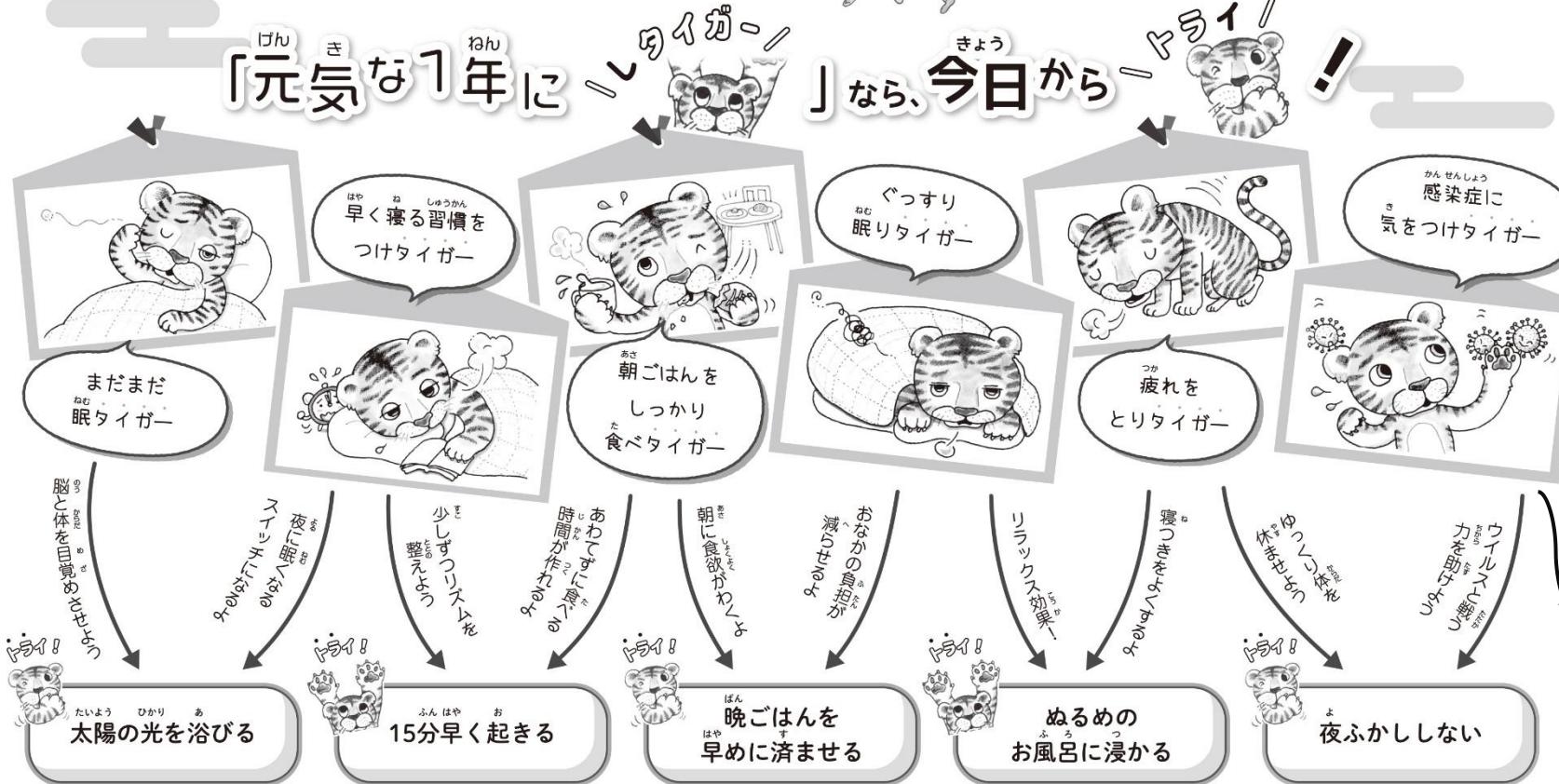


あけましておめでとうございます!

2022年の干支はトラ「虎に翼」ということわざを聞いたことがありますか? 「鬼に金棒」と同じ意味で、強い力がある人にさらに強い力が加わることをいいます。まだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク...と「虎に翼」の元気な体を作りましょう!



思い当たる人は、どうすれば改善できるかな? 今日からトライしてみよう!

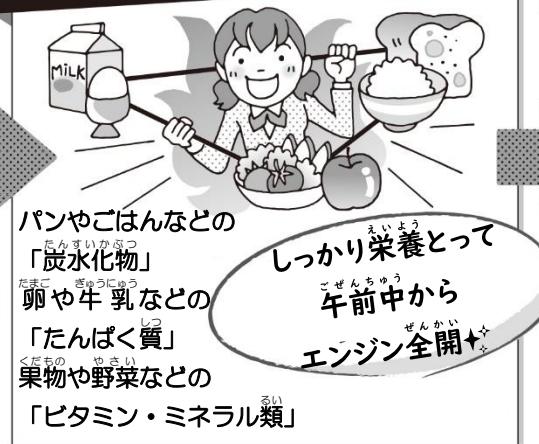


朝食からはじまる 元気な一日

早く起きる



えいよう 栄養バランスをしっかりと



よく噛んで食べる



いってらっしゃい、



カサカサ くちびる **脣に要注意**



マスクには保湿効果がありますが、
とマスクがこすれて摩擦が生じ、
が乾燥しやすくなるときもあります。

くちびる たいしょ
カツカツ唇の対姫



- ❖ 唇をなめない
 - ❖ リップクリームをぬる
 - ❖ ビタミンをとる
 - ❖ 水分をとる
 - ❖ 部屋を加湿する

くちびる いた つら
力サカサ唇は痛くて辛い！
くちびる め さ
フルフル唇を目指そう♪

みのが
見逃さないで/
からだの
サイン

**あたま
頭** ガンガンする
ぼんやりする

はいどうる

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, looking slightly down and to the side with a neutral expression. A speech bubble originates from his mouth, containing the Japanese word 'しょぼしょぼする' (shoboshobosuru), which means 'to be clumsy' or 'to fumble'. The background is plain white.

はな
鼻

A simple black and white line drawing of a young boy's face, centered within a speech bubble. The boy has dark hair and a neutral, slightly weary expression with his eyes half-closed.

のど イガイガする

おなか
くる
苦しい
ゴロゴロする

A small illustration of a person with a speech bubble above them, indicating they are speaking or about to speak.

「疲れているよ」
「調子がよくないよ」
からだ
という体からの
メッセージかも
しません。
きつとき
気付いた時は、
はやないしょ
早めの対処を！