



日之影小学校

保健室発

R4年1月

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。元気に冬休みをすごせましたか？おいしいものはたくさん食べましたか？今年も楽しい1年にしましょう。

さて、いよいよ3学期です。ひのかけ小は11月～12月にかけてかぜをひいている人が多かったです。何をするにも体がけんこうでなければいけません。かぜや感染症にまけないように、えいのある食事をし、生活リズムをととのえて元気に3学期をすごしましょう！



朝のすごしかたで、お正月気分からぬけだそう！



かぞくみんなで「かぜよぼう」をしましょう！

ここにいることばが分かるかな？家人といっしょにかくにんをして、かぞくみんなでかぜよぼうにとりくみましょう！

今年はかぜを
せんげん
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・①をする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な②をとる



4 ③をつける



5 ひとごみを避ける



6 適度な④をする



(こたえ) ①うがい ②すいみん ③マスク ④うんどう

謹賀新年

あけましてお^一でどうございます。←

たのしいふゆや  みをすごせましたか？かぜ、インフルエンザのよぼうは、なんといっても  あらいう  です。そとからかえったあと、トイレのあとには、かならずしましょう！また、は  をして、 いみんをた  ん  ましょう。さむくても   をして、くう  をいれ  こともわすれずに。なんでもよくた  こと、   などのビタミンCもおおく  ましょう。2022ねんも、 こうにすごせるよう、  しています。←

 のかげしょう ほ  しつ←

