



令和2年12月22日
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

あつという間に終業の日になりました。今年ではどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともあったと思います。みんな、本当によくがんばった1年でした。いよいよ冬休み。1年の疲れから体調をくずすことのないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。そして、3学期みんな元気に会いましょう！

ふゆやす げんき す やくぞく 冬休み☆元気に過ごすための約束



はやね はやお
早寝・早起き



あさ ひる よる
朝・昼・夜
た
食べる



じかん
ゲームは時間を
き
決めて



てつだ
お手伝いをする



ち
治りように
い
行く



た
食べすぎに
ちゅうい
注意



そと からだ
外で体を
うご
動かす



てあら
手洗いを
わす
忘れずに！



かんせんしょうたいさく つづ 感染症対策を続けましょう！



からだ 体のだるさ せき 咳 はつねつ 発熱 げり ふくつう 下痢・腹痛

※冬休み中も体調がおかしいな…と思ったら、無理をせず、早めにおうちの人に言って、病院を受診しましょう。発熱や風邪症状での欠席は『出席停止』扱いです。

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました！



11月30日(月)寺本りえ子さんによるオンライン講話がありました。学校や zoom でご参加くださった皆様、ありがとうございました。腸内環境を整え、笑顔で過ごすことの大切さを学びました。無理せず、気負わず、取り組んでいきたいですね。

ま	ご	は	や	さ	し	い	わ
豆 大豆、あずき などの豆類	ゴマ クルミ、アーモンド	発酵食品 納豆、キムチ、甘酒、ぬか漬け、かつお節、ヨーグルト酢	野菜 野菜、根菜	魚 魚(特に小型の青魚)	椎茸 椎茸、しめじ、などのキノコ類	イモ 里芋、じゃがいも、さつまいもなどの芋類	わかめ わかめ、コンブ、海苔などの海藻類

時々、食べてないものないかな〜と確認するのがオススメ！

<連絡欄> 今年の年末年始はきょうだい誰も宮崎に帰省してこないことになり、正直寂しいです…。本当に、これまで当たり前だと思っていた日々への感謝を改めて感じる1年でした。2021年は穏やかな年となりますように！子どもたちにも、保護者の皆様にも大変お世話になりました。どうぞよいお年をお迎えください◎

