

ほけんだより 12月

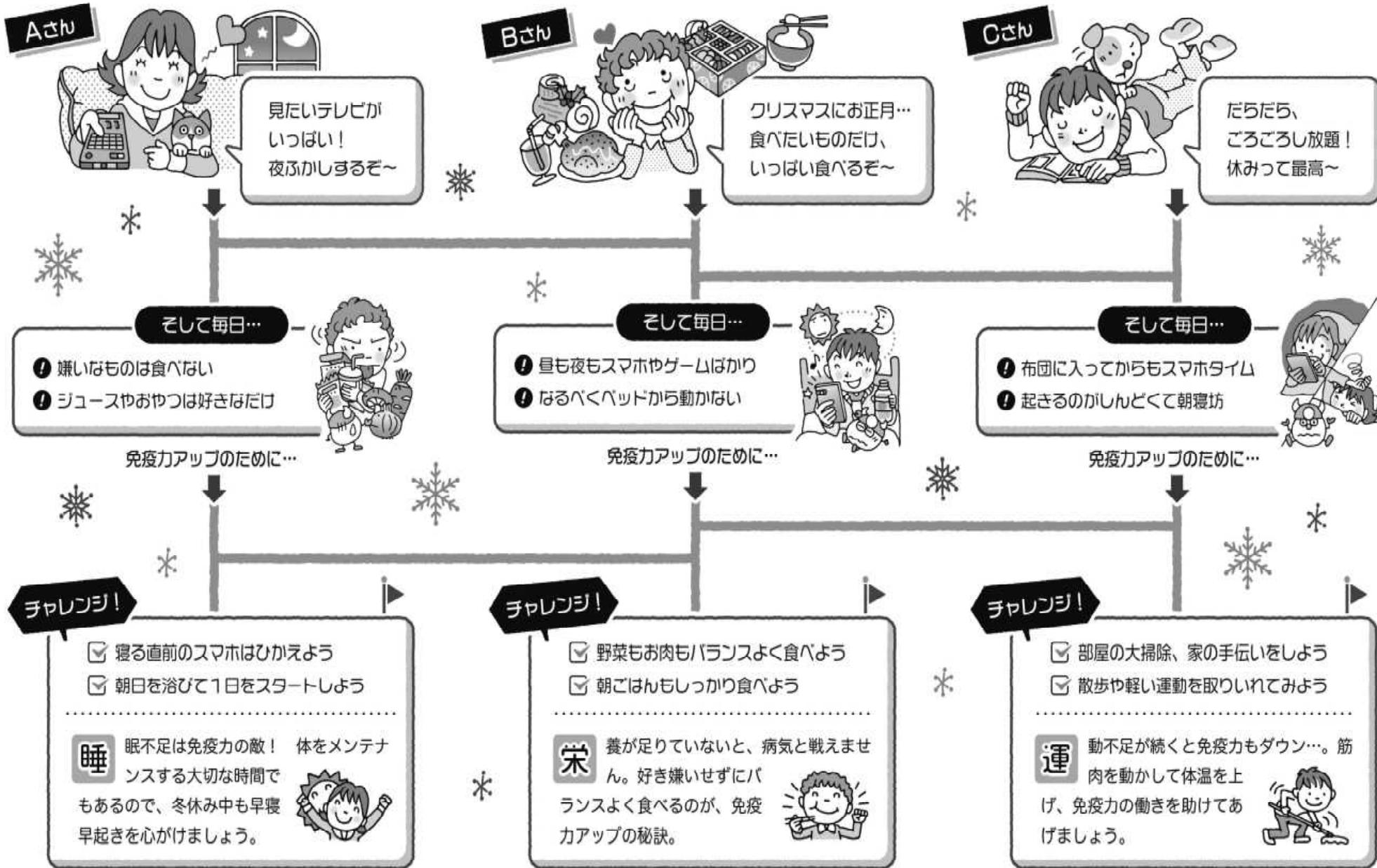
12月の保健目標 -寒さに負けないからだをつくろう-

今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、ほんとうによくがんばってくれましたね。でも、まだまだ油断はできません。これからインフルエンザも心配されます。楽しい行事も多い冬休みですが、感染症予防をしっかりと、楽しい冬休みを過ごしましょう。

R2.12.16駒羽根小保健室

免疫力アップ! あみだくじ

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



★元気エネルギーチェックカード 《冬休み》



- 寒い朝でも学校に行く日と同じ時間に起きよう!
- しっかり朝ごはんを食べてエネルギーチャージ!
- 部屋にこもってばかりしないで、外で体を動かそう!

※始業式に持ってきてね。

★冬休み中に歯の治療を済ませましょう!



きれいな歯で新年を迎えましょう。歯や口の健康は感染症予防にもなりますよ。

★冬休みも手洗いを忘れずに!

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本です。石けんでていねいに洗えば、手についているウィルスの感染力がぐーんと下がります。気を抜くことなく手洗いしてくださいね。

