

ほけんだより

R4. 1. 18
三妻小学校
ほけんしつ



1~6年生の
みなさんへ

2022年(ねん)がスタートしました。今年(ことし)も三妻小
のみんなが健康(けんこう)で充実(じゅうじつ)した1年(ねん)になりますよう、
保健室(ほけんしつ)から応援(おうえん)しています☆

「元気(げんき)な1年(ねん)に

」なら、今日(きょう)から



今年(ことし)はどんな1年(ねん)に?

- はやおきをがんばる
 - はみがきをわすれない
 - すききらいをへらす
 - ともだちにやさしく
- はなまるいっぱいの一(いち)年(ねん)にしたいですね! ✨

冬休(ふゆやすみ)も元気(げんき)にすごせました☆

冬休(ふゆやすみ)にみなさんに取(と)り組(く)んでもらった「生活(せいかつ)リズムチェック」。うらにけっかをのせました。

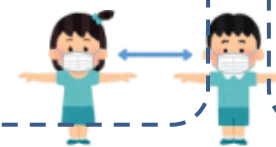
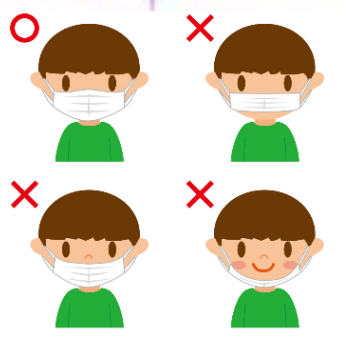
②、③は最近(さいきん)保健室(ほけんしつ)で気(き)になっていること(こと)です。大(たい)変(へん)だけど、みんなでのりこえましょう

みんなでがんばろう！
コロナたいやん！

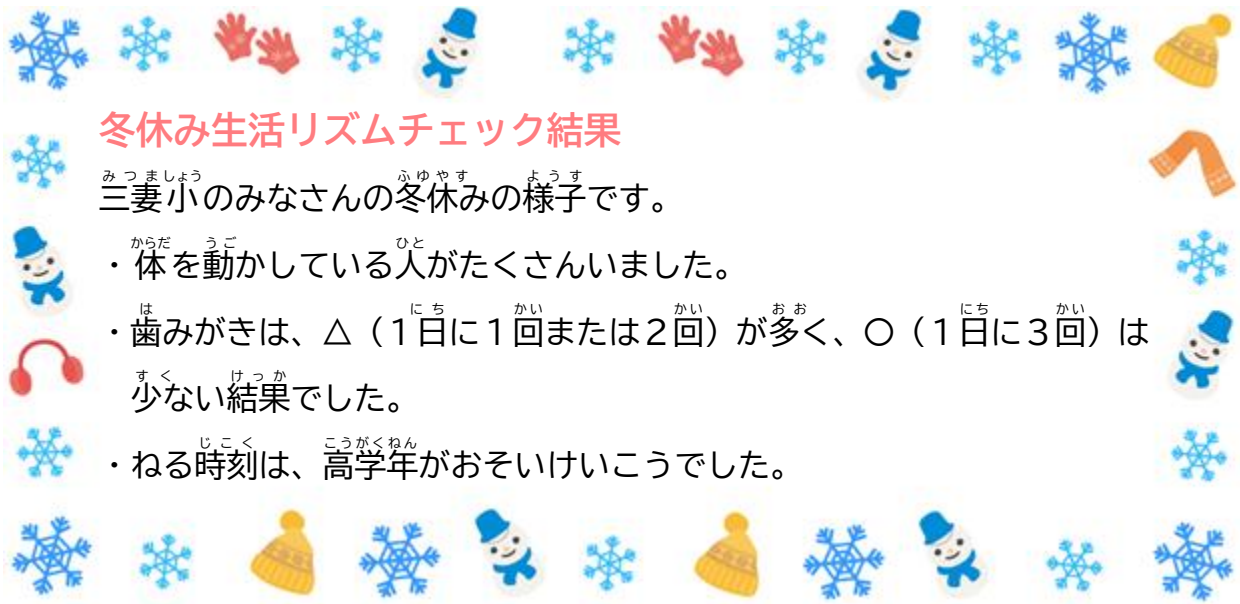
①手洗(てあら)いががんばっています！
水(みず)がつめたい季節(きせつ)ですが、登校(とうこう)後(ご)や休(やす)み時間(じかん)の後(あと)、手(て)を洗(あら)っている人(ひと)がたくさんいます。手洗(てあら)いは予防(よぼう)の基本(きほん)なのでこれからもつづけましょう！

②お友(とも)達(だち)と近(ちか)すぎ(すぎ)ていませんか？
仲良(なかよ)しのお友(とも)達(だち)同(どう)士(し)、きよりが近(ちか)すぎ(すぎ)ている場(ば)面(めん)を目(め)にします。手(て)を広(ひろ)げて当(あた)らないくらいはなれましょう。

③マスク(た)は正(ただ)しくつ(つ)けていますか？
体(たい)育(いく)の後(あと)や休(やす)み時間(じかん)の後(あと)など、マスク(た)がついていない人(ひと)、あごマスク・鼻(はな)だしマスク(た)の人(ひと)などがみられます。マスク(た)は鼻(はな)からあごまでかくれるようにつ(つ)けましょう。



うらにつづく⇒



冬休み生活リズムチェック結果

三妻小のみなさんの冬休みの様子です。

- ・体を動かしている人がたくさんいました。
- ・歯みがきは、△（1日に1回または2回）が多く、○（1日に3回）は少ない結果でした。
- ・ねる時刻は、高学年がおそいけいこうでした。

冬休み生活チェック（17日間の達成率）

