

ほけんがより 1月

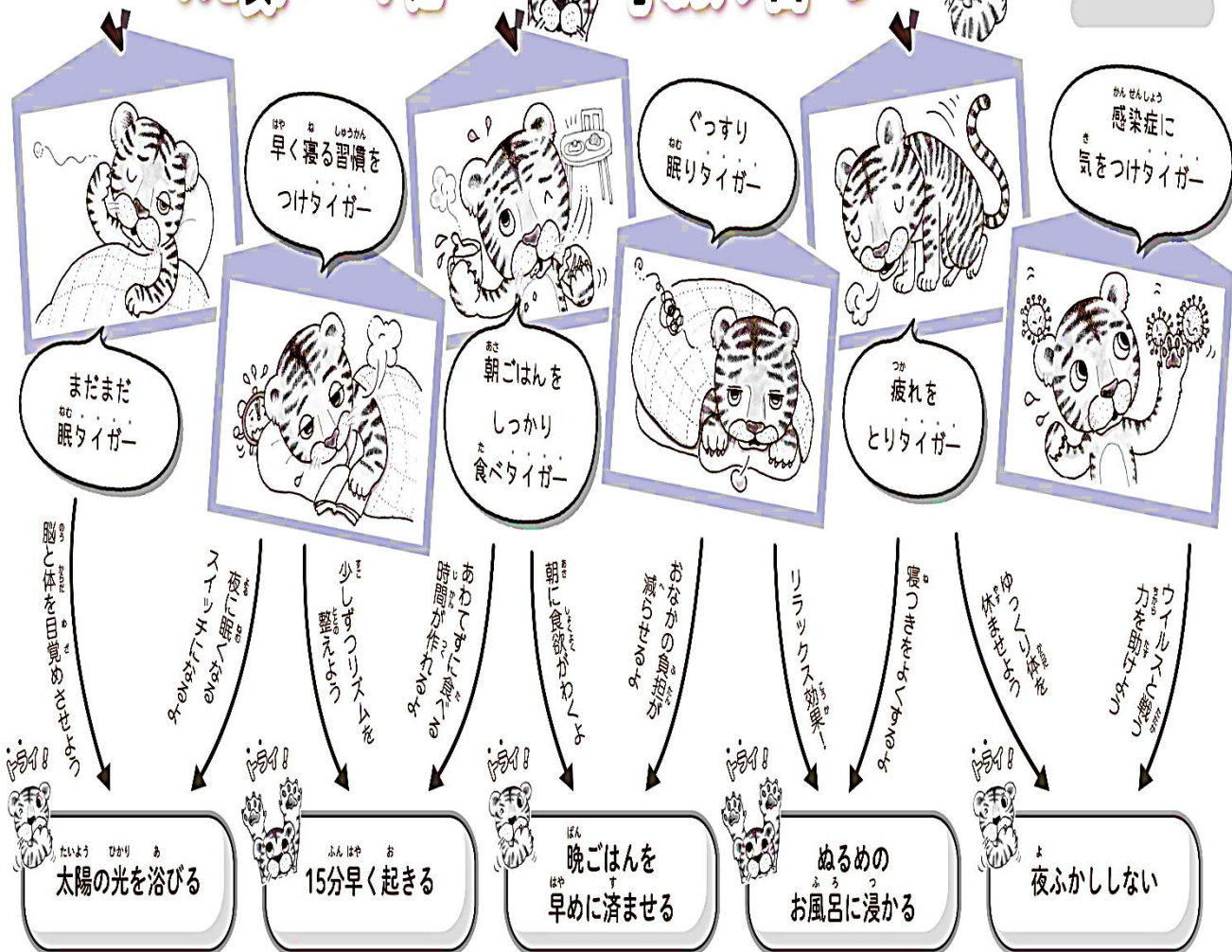
令和4(2022)年 1月 7日(金)
 ひらかたしりつこうりょうしょうがっこう 保健室
 家庭数配布 NO. 12

あけまして おめでとうございます 今年もよろしくお願ひします

2022年の干支はトラ「虎に翼」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人に さらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をするそうです。まだまだ油断できない感染症に負けないように、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。



「元気な1年」なら、今日から！



安全に走りましょう

体育の授業などで マラソンをしているクラスもありますね。

そして、3～6年生は 18日(火)、1・2年生は 19日(水)に

マラソン大会 もあります！ たくさん走って体も心も きたえましょう。

また、安全に走るために、次のことに気をつけましょう。

□ **朝ごはん** を しっかり食べましょう。

□ **あせふき用の タオル** も 持ってきましょう。

タオルで あせをふいて 体を冷やさないようにしましょう。

□ **お茶** を 持ってきましょう。こまめに水分をとりましょう。

□ **早く寝**ましょう。走る前の日も 走った後も 注意しましょう。

□ **まわり** を よく見て 走りましょう。

ぶつかったり、無理に追い抜いたり しないようにしましょう。



引き続き 新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ に注意しましょう。

まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けなために



てあ
手洗い



せっ
石けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ
清潔なものを
つか
使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
ていど
ない程度でOK

かんき
換気



むせ
寒いけど…
はず
忘れずに！

1月の二測定のお知らせ

11日(火) 1・4年生

12日(水) 2年生

13日(木) 3年生

14日(金) 5・6年生



※ 測定の前には、
体そう服 と「けんこうのきろく」
を持ってきてください。
また、測定前には、
ほけんの話をします。

よろしくお願ひします。