

# のびのび♪ 1月

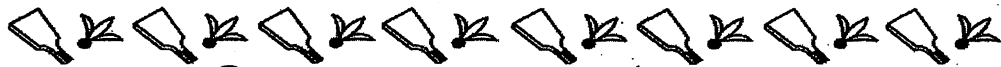
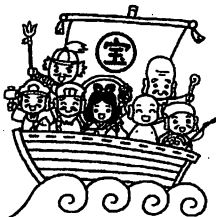
東葛城小学校 保健室 平成24年1月11日



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします

充実した冬やすみを過ごせましたでしょうか？  
 新しい1年が始まってワクワクしていることかと思  
 います。みなさんの今年の目標はなんですか？今年も良  
 い1年を過ごせるよう、気持ちを入れ替えて、元気に  
 新学期をスタートさせましょう！



すっかり寒くなりました...

背中がまるくなっているかな？

寒くなると、下を向いている人が多くなります。  
 なるべく寒さにふれないように、自然と体がまるくなって  
 しまうのです。意識して、元氣よく胸をはりましょう！



ポケットに手を入れたままだと軀んだ  
 ときにケガをしやすくなって危険！  
 姿勢も悪くなるよ！

ほけんぎょうじ  
 1月の保健行事

1月18～20日 二計測

☆歯ブラシとコップを持ってきましょう



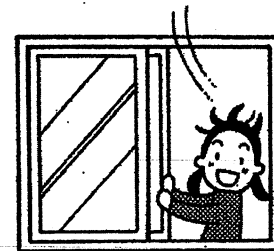
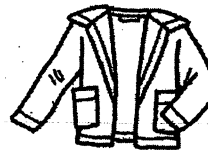
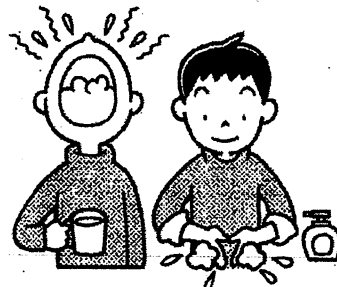
かぜやインフルエンザの流行に備えて

予防3か条

うがい・手洗い

衣服の調整

換気



せいかつしゅうかん  
 生活習慣をととのえよう



冬休みに夜更かししていた人...きつっていると思います。  
 睡眠のリズムが崩れていませんか？  
 毎日元氣に学校に通えるように、早寝・早起きの習慣を身  
 につけましょう。

あさはん  
 朝ご飯もしっかり食べて来ようね



インフルエンザが流行してきているようです。予防することがとっても大切です！

体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。