

# ほけんだより 1月

くらしきしりつほい だしょうがっこう  
倉敷市立穂井田小学校  
ほけんしつ  
保健室  
れいわねんど だいごう  
令和4年度 第11号

あけましておめでとうございます!! みなさん冬休みはゆっくりすごせましたか? 先生は、久しぶりに実家に集まって、新年会をしました。そして、またまた久しぶりに人生ゲーム(ボードゲーム)をして、おいっこたちと大盛り上がりで楽しくすごしました。



あたらし とうし はじ じゅうでん こころ からだ げんき  
新しい年の始まりです! 充電した心と体で元気にスタートさせましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
よぼう  
かぜを予防しよう

## よぼう ほう ほう ほう おな コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

てあら 手洗い  
うがい  
しょうどく 消毒  
かんき 換気  
ちやくよう マスク着用  
けんこうかんさつ 健康観察  
うんどう 運動  
すいみん 睡眠

### たいちょうふりよう 体調不良!?

とっこうやく きゅうよう  
特効薬は「休養」です!



どんなに気をつけていても、ウイルスたちが体の中に入ってくることもあります。

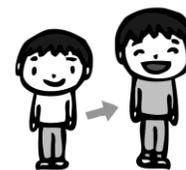
そんな時には、無理をせず、しっかりと休養をとって、私たちが持っている治癒力(病気やけがを治す力)でウイルスたちをやっつけましょう。

身近な人が体調不良になった時には、「大丈夫?」「早く元気になってね」の気持ちをみんなで伝え合っていけるといいですね。

### はついくそくてい し ☆ 発育測定のお知らせ ☆

がつ にち すい ねんせい がっきゅう ねんせい ねんせい  
1月11日(水) 5・6年生・ひまわり学級、2年生、3年生  
12日(木) 1年生、4年生

どのくらい  
おお  
大きくなって  
いるかな??



ふくそう たいそうふく  
○ 服装・・・体操服

かみがた かみ なが ひと うえ ほう まうし おす  
○ 髪型・・・髪が長い人は、上の方や、真後ろで結ばないようにしましょう。

### 7つのまちがいを見つけてね!



### まちがいさがしをして、頭も体操してみよう☆



### 保護者の方へ

新型コロナウイルスが流行して3年、学齢期の子どもたちへの感染が増え始めてから1年...日々、子どもたちの健康管理、感染症対策を継続いただきありがとうございます。

感染症対策を長く続ける生活の中で、私たち大人や、子どもたちがストレスを感じるの当たり前のことと思います。保護者の方が感じておられる不安や、お子さんの様子で心配なことや気になることがありましたら、スクールカウンセラーや養護教諭にお話を聞かせてください。少し心が軽くなることもあるかもしれません。お気軽にお声掛けください。

☆ スクールカウンセラー一回来校日: 1月17日(火)