

1月 ほけんだより

H21・1・9 小泉小

◎ もくひょう

* 冬の安全な生活について考えよう。

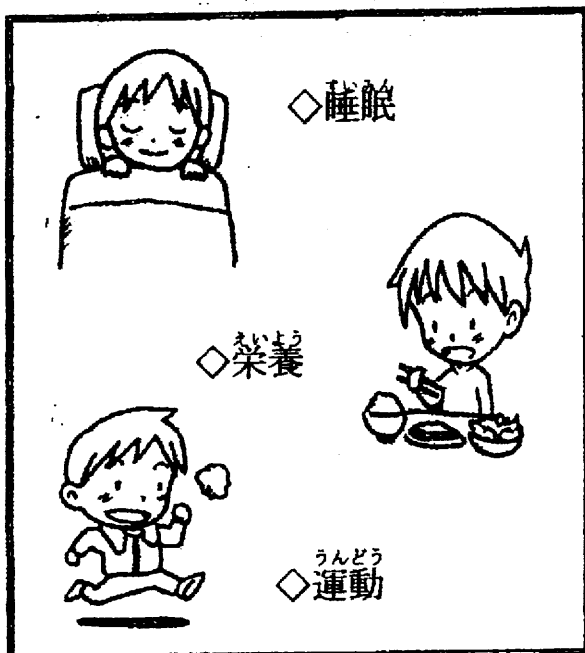
あけまして おめでとう ございます。
今年も よろしく お願いします。



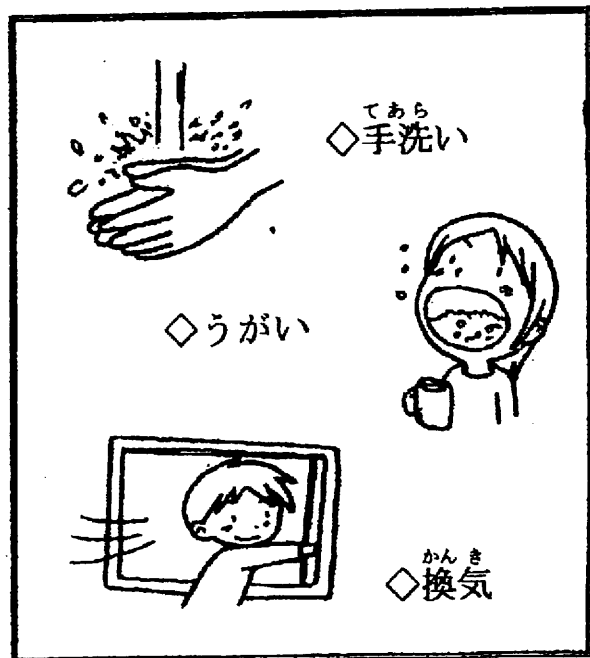
- ◇ 楽しかった冬休みは、「病気やケガ」などしないで、元気に過ごせたでしょうか？
もし、「ケガ」をして病院で治療を受けた場合には『PTA安全互助会』の対象になる
場合がありますので、学校までお知らせ願います。

*****カゼ・インフルエンザの予防*****

ウイルスに負けないからだをつくる



ウイルスをからだに入れない



生活のリズムはだいじょうぶですか？

★ 冬休みの気分はぬけましたか？



☆ 早ね、早おきを
しよう



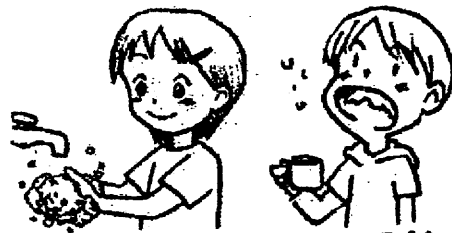
☆ 3度の食事を
しっかり食べよう



☆ 食べたらみがこう



☆ 外で元気に遊ぼう



☆ 外から帰ったら、'手洗い'
'うがい'を忘れずに！

〈うがいの仕方〉

- (1) 水を口に含み、顔を天井に向けます。
- (2) 'ガラガラ'と音をたててうがいをします。
- (3) 口の中の水を吐き出します。
- (4) (1)～(3)を何回かくりかえします。



※ うがいは水ではなく、お茶や紅茶(甘くないもの)などを使うと、より効果があるとされています。

◎ 朝忙しいとは思いますが、準備できる場合には水筒に入れて学校に持たせていただくと、お子さんは忘れないで、ていねいに'うがい'をしたいと思います。