

ほけんだより 1月

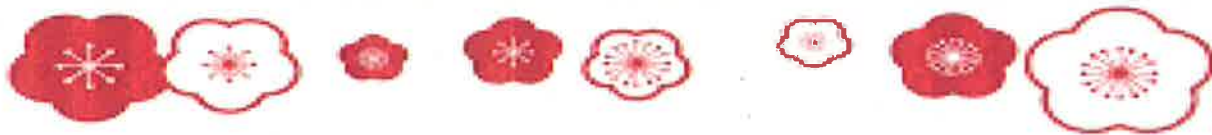
古河市立大和田小学校
H30年1月12日

保健目標



寒さにまけず、外で
元気にあそぼう

1月



たのしかった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。3学期は学年のまとめとなる大切な学期です。まずは「冬休みモード」の生活を切りかえることから始めましょう。キーワードは「食事」「睡眠」「休養」「排便」です。規則正しい生活を心がけてください。これから寒い日が続きますが、元気に頑張りましょう。

今月の保健だよりは4学年の児童が作成しました。どうしたら上手に伝えられるかを考えながら作成する姿は、さすが来年は高学年だな！と感心しました。

ぜひ読んでみてください。



インフルエンザ

- ・さむけ・ずつう・はつねつ
 - ・関節のいたみ・筋肉のいたみ
 - ・食よくがなくなる...
- などが起きたら病気の印です！



染谷みずき

山崎せな

山崎せな

冬になるとかんそうし、インフル
エンザ・ノロウイルス・胃腸えん
などのウイルスが活発になります。
病気によっては治せますが治すの
には時間がかかります。なので、
みなさんも予ぼうをしましょう。

予ぼうの仕方

- ・手あらい、うがい
- ・マスク着用
- ・空気の入れかえ
- ・しっかりねる
- ・水分ほきゅう
- ・すききらいしない
- ・なるべく人が多い所に行かないなど。

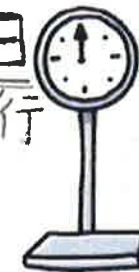
お知らせ

中村りこ



① 4年生は1月29日に注
しやをします。
(11時20分～11時40分)

② 1～6年生は、1月16日
にしんたいそくていを行
います。女の子は、たか
くかみをむすばないでください。



角本喬まほ

百戸あいか