

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
旭東小学校保健室

## あけましておめでとうございます

あたらしい年がスタートしました。冬休みは元気にすごせましたか？  
今年もみなさんが笑顔で元気にすごすことができますように。



## て 手あらいできていますか？

冬はインフルエンザやノロウイルスなどがはやりやすい季節です。

インフルエンザやノロウイルスにかからないようにするためには、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。

正しい手あらいをして、元気にすごすことができますようにしましょう。

おぼえているかな？

## 6つのポーズ

- ①おねがいのポーズ    ②かめさんのポーズ    ③さんかくのポーズ



- ④おかみのポーズ    ⑤バイクのポーズ    ⑥つかまえたのポーズ



## 1月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	うがい手洗いで感染症を予防しよう
あんぜんもくひょう 安全目標	室内での安全に気をつけよう

感染症（インフルエンザ・新型コロナウイルス等）を

## 予防するポイント

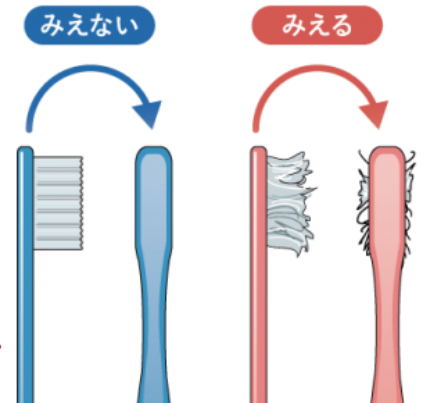


いい歯のコーナー  
あなたの歯ブラシはどっち？



歯ブラシには使用期限があります。

歯ブラシは大体1か月で毛先が広がると言われています。  
毛先がひらいてしまうと、正しくみがいていても十分に  
よごれを落とすことができません。交かんのサインが出て  
いたら新しい歯ブラシに交かんしましょう。



歯ブラシのうらがわから毛先が見えるように  
なったら交かんのサイン！！