



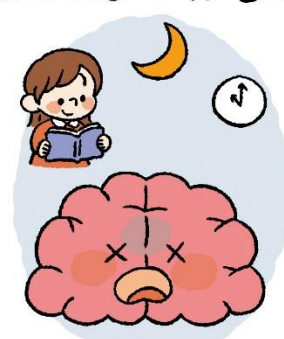
令和7年1月8日  
旭東小学校保健室

## 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。



### みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、  
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、  
つかれています…

はや はやお  
早ね早起きで  
せいかつ  
生活リズムを  
ととの  
整えよう！



### 保護者の方へ

～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。



### 1月の目標

保健目標 ほけんもくひょう	うがい手洗いで感染症を予防しよう。 てあら かんせんしょう よぼう
安全目標 あんぜんもくひょう	室内での安全に気をつけよう。 しつない あんぜん き

## 感染症を予防しよう！



マスクをつける



うがい・手あらい



かんきをする



すいみんをとる



えいようをとる



ひと  
人ごみをさける

### 正しい手あらい

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

