

はけんだより1月

あけましておめでとうございます

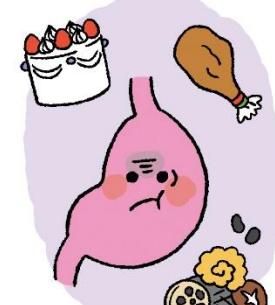
あたらしい年がスタートしました。冬休みは元気にすごせましたか?
今年もみんなさんが笑顔で元気にすごすことができますように。



みんなのからだの中 なか 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	うがい手洗いで感染症を予防しよう。
安全目標	室内での安全に気をつけよう。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！



マスクをつける



うがい・手あらい



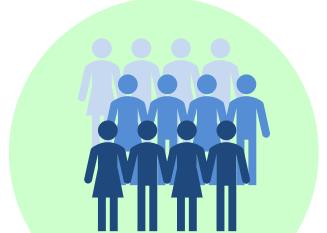
かんきをする



すいみんをとる



えいようをとる



ひとごみをさける

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



正しい手あらい