

ほけんだより 1月

令和6年度 No.9
安波小学校 保健室

おうちのかたといっしょによみましょう。

＼ 謹賀新年 ＼



あけましておめでとうございます。たのしい冬休みが、あっという間にすぎましたね。3学期も、安波っ子みんなで協力しながら、元気に楽しくすごせますように。

今年度、最後の身体測定があります。



体操服で測ります

たいいく
体育がある日には
はかります。
たいいくぎ
体育着わすれずに！

てあら
手洗い・消毒
しょうどく
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

かんき 換気 2カ所 開けて、
しょうどく
空気を流そう

ウイルス
バイバイ！

はなごきゅう 鼻呼吸 鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。

はなごきゅう
鼻は天然の
マスク

ほしつ 保湿 水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。

はみがき 歯みがき お口の中のケアで
かんせん
感染リスクが10分の1!?