

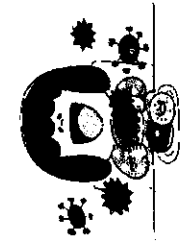
ほけんだより 1月

あけましておめでとうございませう。冬休みは、おうちのひととゆっくり楽しんでございませうか？ いよいよ1年の中でいちばん寒いころにさしかかります。かせ・インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかからないためにも、しっかりと体を動かかし、重ね着をし、しっかりとあたためましよう。3つの首（首・手首・足首）をあたためると効果的です。

また、3学期は1年間のまとめをする大切な学期です。お休みすることのないよう、みんなの笑顔で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをふさぎとばしましよう。今年も、元郷小のみんなが元気でいられるよう、保健室から応援していきます！

1月の保健目標 かせの予防をしよう

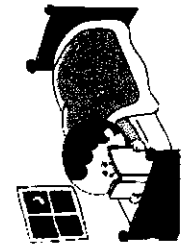
↓ ウイルスが好きなのは、こんな行動です ↓



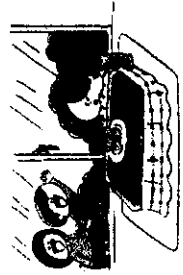
手を洗わない



好き嫌いがいっばい



夜ふかしをする



こたつでコロコロ



ウイルスに負けないぞ！

家庭数

川口市立元郷小学校

保健室

令和7年1月8日

おうちのひとと一緒に
よ跡みましょう。

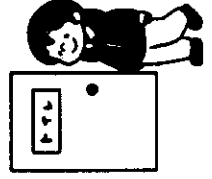
元気なスタートのための朝のモーニングセット！



早起き



朝ごはん



朝うんち

冬休みの生活

早ね早起きができた



食べたあとに必ず
歯みがきをした



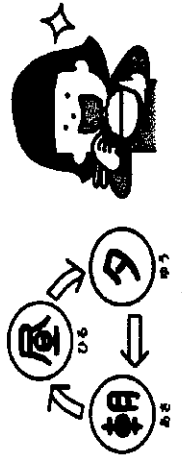
運動やお手伝いなどで
からだを動かした



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



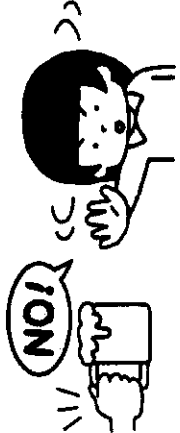
ほぼ毎日うんちが出た



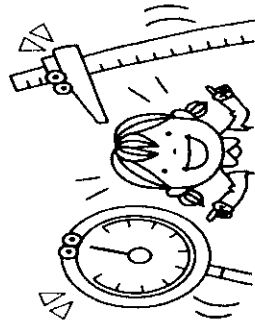
ゲームやスマホは
時間を決めて使った



お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



はついくそくてい
発育測定があります！



10日(金)	6年
14日(火)	5年生
15日(水)	4年
16日(木)	3年・ひまわり
17日(金)	2年
20日(月)	1年

※体育着で行います。恐れずに持ってきましょう。
※髪が長い児童は頭の上や真後ろで髪の毛を結ばないようしましょう。