

すこやか

令和5年 1月10日
No.10
東白川小学校保健室



あけましておめでとうございます。2023年の干支はウサギ。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。たくさん成長し、飛躍できる年になるといいですね。今年もよろしくお願ひします。



生活リズムチェックがはじまります！

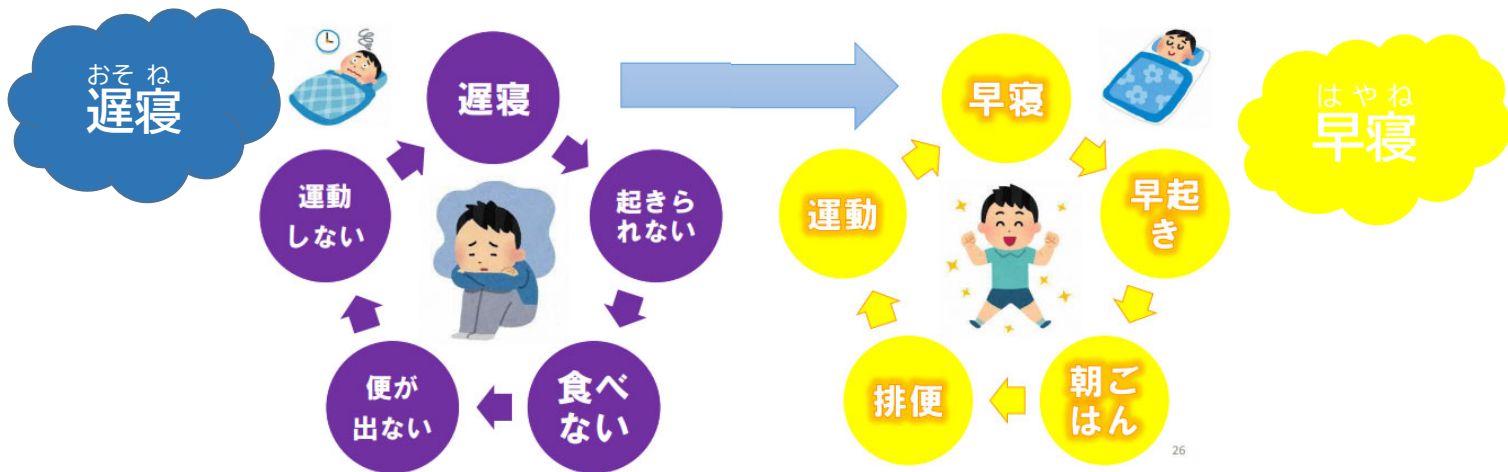
1月10日（火）～17日（月）までの1週間、生活リズムチェックを行います。

前回の生活チェックでは、睡眠時間が短くなってしまっている人や休日になるとメディア時間が多くなってしまったりする人がたくさんいました。

今回の生活チェックでは、平日の過ごし方はもちろんですが、休日の過ごし方にも気をつけてほしいと思います。生活習慣を正して、2023年も元気よく過ごしましょう！

メディアコーナー

冬休みでメディア時間が増えて、遅寝になっていませんか？遅寝になってしまっている人は早寝で元気に過ごせるようにしましょう。



げんき★クイズ

□に入るのは？

ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒト カゼをひいたときに出るのは…



まだまだ
気をつけたい！

感染症
に
負けないために



てあらい
手洗い



せっけんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
つか
便おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

かんき
換気



寒いけど…
忘れずに！