

ほけんだより 1月

令和2年1月8日 調布市立第三小学校 保健室

今年も健康に
すごせましよう!

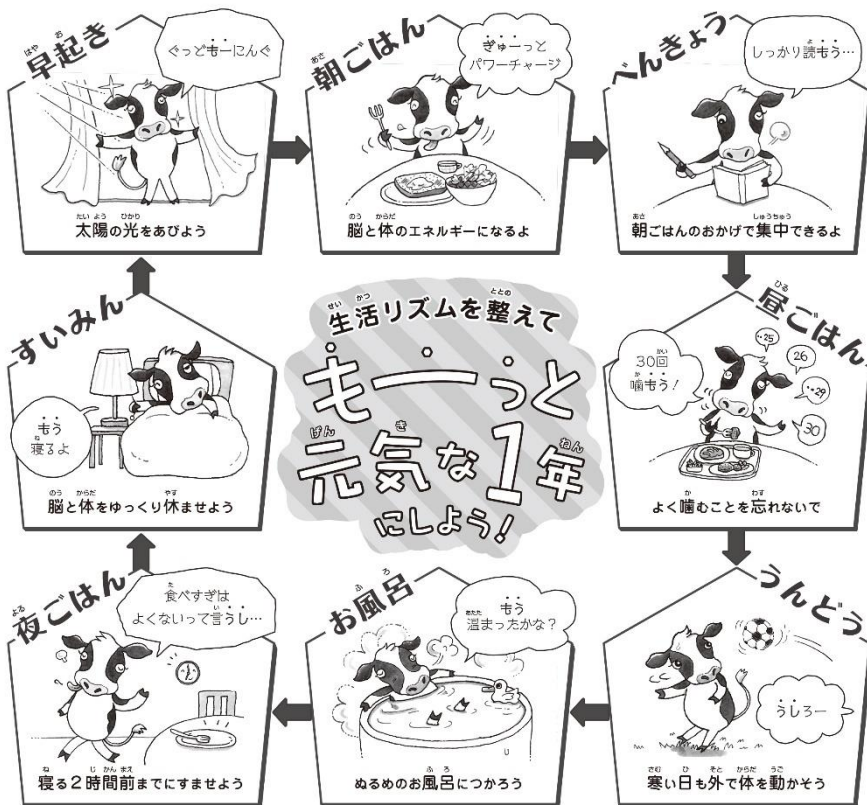


新しい年になりました。「今年の目標は〇〇!」ときめた人も多い
のではないのでしょうか。保健室からみんなの目標を応援しています
よ!

今年もみんなにとって健康で充実した年となりますように!

1月のほけん目標

かぜをひかないよう 気をつけよう



すぐできる!

あたたか ↑アツ↑ あれこれ



- はたぎをきる
- ひざかけをつかう
- かさね着をする
- カーテンをしめる
- かるい体操
- お風呂にゆっくり
- ストレッチをする
- つかる

笑う門から福来たる

私たちの体は、いつも細菌やウイルスが入ってきたりしています。

でも体にはナチュラルキラー細胞というものが、細菌やウイルスなどの病気の
もとを退治してくれます。

実は、このナチュラルキラー細胞を元気にするのは私たちの「笑い」だということが、最
近の研究で分かってきました。

「笑う」だけで心もからだも元気アップ! 大笑いしなくても笑顔だけで効果はあるそう
です。今年たくさん笑って、福を呼び寄せましよう



保護者の方へ

• 昨年も学校保健に関するご理解ご協力をありがとうございました。今年もよろしくお願ひします。

• 新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。

学校では、文部科学省による衛生管理マニュアルや感染症
予防ガイドラインに沿って、引き続き感染症予防対策を行って
まいります。ご協力をよろしくお願ひします。

• 12月で、今年度の定期健康診断が終了しました。また12日(火)より順次、身体計測を行います。定期
健康診断と身体測定の結果を健康手帳にてお知らせしますので、ご確認いただき、押印(健康診断欄と身体
測定欄)、グラフの記入をお願いします。健康手帳は2~3日中に学校にご返却していただきますようよ
ろしくお願ひします。

