



今年も一年、**元****気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をする

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

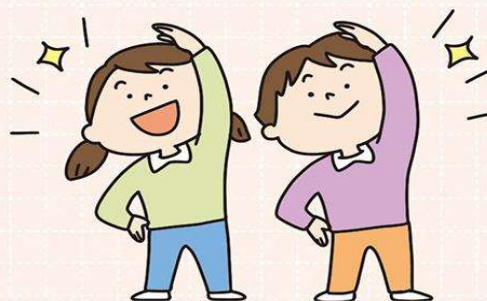
● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

保護者の方へお知らせ

☆インフルエンザは高熱、悪寒、関節・筋肉痛などの症状だけでなく、吐き気など消化器症状がでることもあります。発熱前の体調不良は、十分に気を付けて、早めに体を休めましょう。

☆5年生中心に行いました脊柱側弯検診ですが、2次検査や来年度再検査が必要な場合についてのみ、お知らせを配布しました。



感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する
時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の
目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性が
あります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、 つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

