



ほけんだより



令和7年2月18日(火)南郷小保健室発行



～ 3学期も残り21日となりました。～

あっという間に、2月も中旬にさしかかり、学年では学習のまとめに

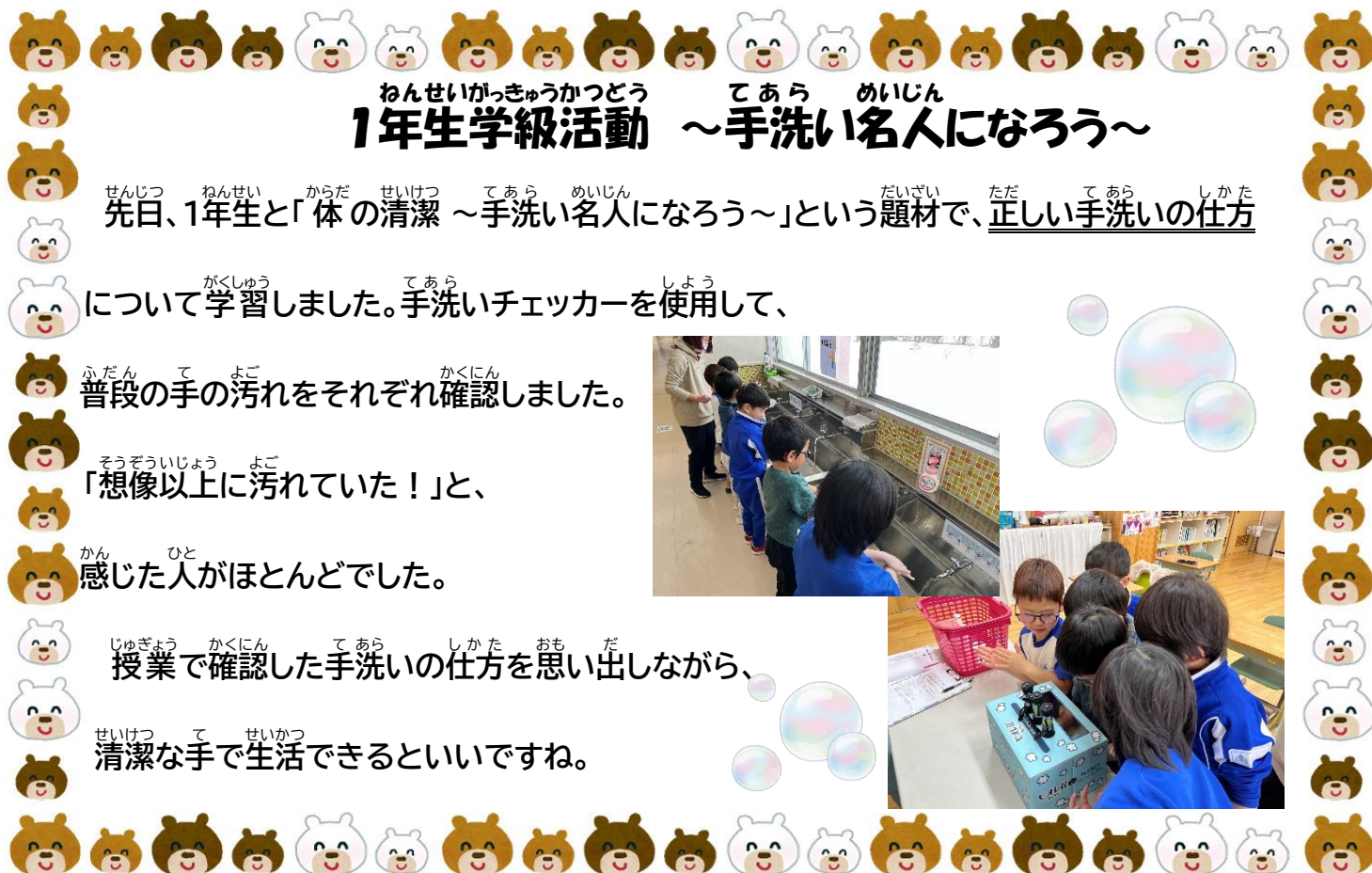
入ってきて疲れも出てきやすい時期です。

休日は、心と体をゆっくり休めて、残りの学校生活を楽しめるものに

できるといいですね♪

まだまだ感染症対策も怠ってはいけない時期です。

学年末を元気に乗り切るために、規則正しい生活を心がけましょう。



1年生学級活動 ～手洗い名人になろう～

先日、1年生と「体の清潔 ～手洗い名人になろう～」という題材で、正しい手洗いの仕方

について学習しました。手洗いチェッカーを使用して、

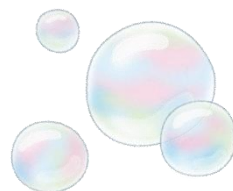
普段の手の汚れをそれぞれ確認しました。

「想像以上に汚れていた!」と、

感じた人がほとんどでした。

授業で確認した手洗いの仕方を思い出しながら、

清潔な手で生活できるといいですね。



かんせんしょう ま よほう こころ
<かぜや感染症に負けないために予防を心がけよう>



①こまめに^{てあら}手洗い・うがい



②バランスの^よ良い^{しょくじ}食事をとる



③しっかり^{すいみん}睡眠をとる



④^{きおん}気温に合わせて^あ服を^{ふく}調節^{ちようせつ}



⑤^{はだぎ}肌着をきちんと^き着る



⑥^へ部屋を^や換気^{かんき}する



⑦^{ひとご}人混みを^さ避ける



⑧^{てきど}適度に^{うんどう}運動する



⑨^{はっさん}ストレス発散



..... おうちの方へのお願いです

ほんじつ、本日、「けんこうのきろく」を^{こさま}お子様に^{はいふ}配付いたしました。1～5年生の^{ねんせい}保護者^{ほごし}の方は、^{かた}

^{ほごしやいん}保護者印^{らん}の欄に^{おういん}押印のうえ、^{がつ}2月25日^{にち}(火)^かまでに^{たん}担任^{ていしゆつ}に提出^{ねが}をお願いします。

^{ねんせい}6年生^{ほごし}の保護者^{かた}の方は、^{そつぎよう}卒業^{ていしゆつ}のため提出^{ねが}はなさらず、

^{かてい}ご家庭^{たいせつ}にて^{ほかん}大切に保管してください。

