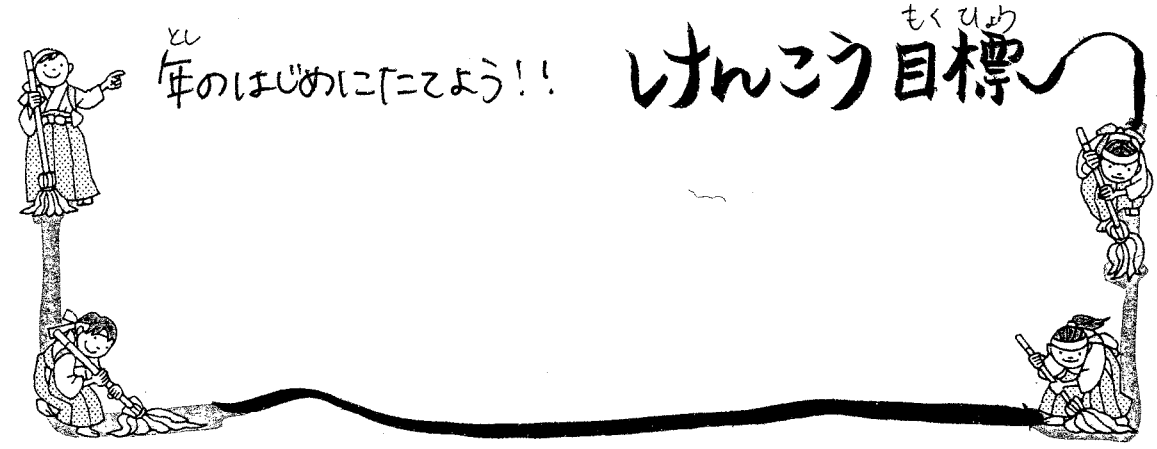
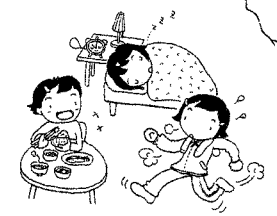
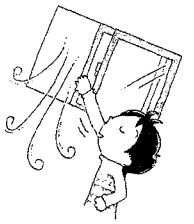


# ほけんだより1月

2023.1.10  
NO.11  
竜西小・(ほけん)



あ ーらいまし二か? しっかりせけん つからてね。  
 け っしてムリせず 早めの休よう。  
 ま すくをしっかりとつけましょう。  
 し めきりNG!! さむくても、かん気をしよう。  
 て レビ、ゲーム... やりすぎでいけませんでし二か?  
 お はよう☀️と、朝から早起き 気持ちがいいね。  
 め リークリスマスにお正月... くすれたリズム もどしましょう。  
 で る前に おうちの人と必ず 健康チェック。  
 と けいをかくにん、 夜ふかしはしよいでね。  
 う れいは みんなの笑顔に会えるのが



ございます。  
今年もよろしくお願ひします。

うきうき わくわく みんなとん二とて  
たのしい二とが 今年にマアホに...



気をつけたい 肌トラブル  
 冬はさむいし、感染症対策で手あらいもするし...  
 意外と肌トラブルがタタいのです。  
 しもやけ さむいで血流が異  
 くらひ、手指や鼻、目などがはれます。  
 予防 手足をぬれたまにしてい(あせてぬれていること  
 あります)  
 お風呂でマッサージ  
 ひびあかぎれ 乾燥による肌の表皮が  
 われます。ひびくたると、  
 出血してしまうことも...  
 手洗いをするときには 予防  
 石けんをよく流して、水  
 気をしっかりとふきとりましょう。

1月の保健行事		身体測定
1月11日(水)	5・6年生	体育着の半そで・短パンを着てきてください。
12日(木)	3・4年生	
13日(金)	1・2年生	

