

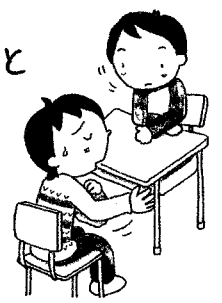
3月のほけんだより

2023.3.16
No.13.
電西小・ほけん課

このげんき
1日の元気も
大切に...

こまっている友だちが
いたら声をかけよう

不安なこと
言葉にして
伝えよう



朝と夜の寒さもやわらぎ、だんだんと春が近づいてきました!!
外で太陽の光をあびると、ホカホカいい気持ちになりますね♡



4月には新しい生活が始まります。何となくおちつかない、ドキドキする...なんてこともあるかもしれません。そんな時には、自分の気持ちを言葉にして伝えてみよう。おちつかない、ドキドキする原因がわかるかもしれません。

のニリわすか、最後まで元気いっぱいいきましょ↑

3月は、1年間のまとめをする月です。何かやりのしたことはありますか? のニリあと少し! 最後まで元気いっぱい元気があいらしいすごしましょ。

本格的に活動開始です

3月は、スギ花粉、4月はヒノキ花粉の飛散が多くなります。花粉症対策もしっかりしていきましょう。

規則正しい生活を!

早寝早起き!!
生活リズムを
3食きちんと食べよう!!
大七かに!!

換気や手洗いも!

まだまだ感染症対策もつづけましょ。

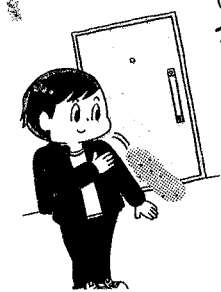
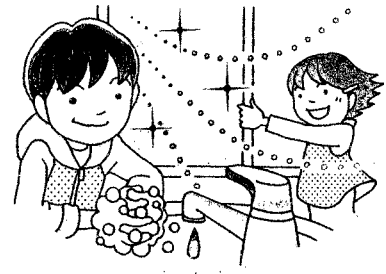


くしゃみ 鼻水 鼻づまり 目のかゆみ
頭痛 のど・皮膚のかゆみ セキ
の症状は、
鼻呼吸ができません
口呼吸がふえると
のどが乾燥して
ウイルスが侵入しやすくなってしま...

ので、自分でできる予防をしっかりとやましょ。

あけひ
朝日を
あびて
スッキリ
目をしましょ!

夜ふかし
ゲーム
テレビは
時間を決めて!!



玄関で花粉をはらいおとそう

マスク
ぼうし
メガネ
をつける

外から帰ったら
手洗いうがい
洗顔

