

2025.1.10

NO.12

漫画い・ほけんしつ

さあ

新しい年・新しい学期のスタートです!!

冬休み、元気いっぱいすごせましたか? 生活リズムはくずれませんでしたか? かぜをひいたり、けがをしませんでしたか? 今日から新学期が始まります。寒さに負けず、元気にすごしましょう。

あさごはん しっかり食べて 1日 元気

けじめをつけて 使おう スマホにゲーム

まじあけて 空気をいれかえ 気分もスッキリ

しっかりと 睡眠をとって 頭もスッキリ

てあらいうがいで ウイルス・細菌 さようなら

おおきな声で 笑って 免疫カアップ

めざましに 朝日をあびて スイッチ ON

でかけるときは 感染症対策 たれずに...

ときにはのんびりタイムをつくりましょう

うんどうも 免疫カアップに 大セカです。

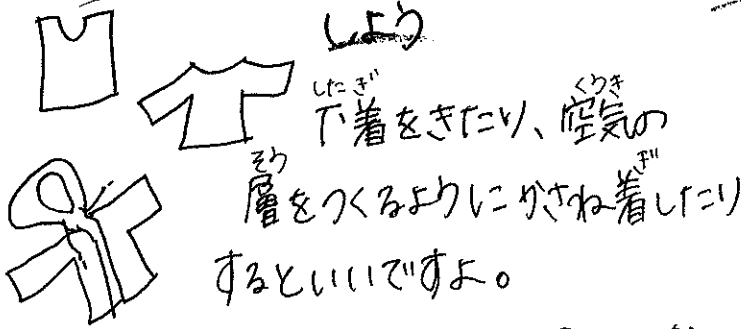
ございます。今年もよろしくお願ひします!



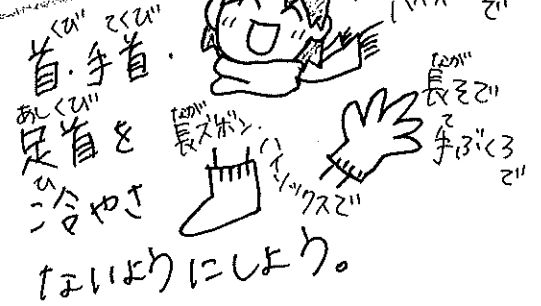
さむい^{さむい}冬^{ふゆ}も元^{げん}氣^きにす^すコッ^ッ!

冬^{ふゆ}本^{ほん}番^{ばん}、これからまだまださむくなってきました。さむいのは苦^{にがて}手^て...
 という人^{ひと}はいませんか? さむい冬^{ふゆ}も元^{げん}氣^きにす^すコッ^ッ、教^{おし}え
 ます。

じょうずにかさね着^きを



3つの首^{くび}をあたにめよう



肌^{はだ}水^{みづ}・
 乾燥^{かんそく}に
 気^きをついて



冬^{ふゆ}は、夏^{なつ}にくらべて、水^{みづ}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を^い意^い識^し
 してなっています。でも空^{くう}氣^きは乾^{かん}燥^{そう}して
 います。また厚^{あつ}着^きをしていると、竟^いた^たとあせ
 をかいていることも...

冬^{ふゆ}でもこまめに水^{みづ}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を^い意^い識^しし。また、暖^{だん}房^{ぼう}がきいている
 ところもタ^たいので、肌^{はだ}い^いゴ^ごリ着^きたりしやうい服^{ふく}装^{そう}が^いあ^あス^すス^すです。

鼻^{はな}と口^{くち}どっちで呼吸^{こそく}していますか?

みなさんは、ふたごん鼻^{はな}と口^{くち}、どっちで呼吸^{こそく}をしてい
 ますか? 実^{じつ}は、感^{かん}染^{せん}症^{しん}予^よ防^{ぼう}に^いよ^よる^る呼^こ吸^{そく}が^ある^るの^ので^です。

鼻^{はな}呼吸^{こそく}

鼻^{はな}には、すに
 んど空^{くう}氣^きを適^{てき}度^どな温^{おん}度^どや
 湿^し度^どに^いじ^じり、細^{さい}菌^{きん}・ウ^うイ^いル^るス

乾^{かん}燥^{そう}した

冷^{れい}た^たい空^{くう}氣^きや細^{さい}菌^{きん}・ウ^うイ^いル^るス
 ストどが直^{ちく}接^{せつ}体^{たい}内^{ない}に入^いっ
 てし^しま^まい、感^{かん}染^{せん}症^{しん}に
 か^かか^かり^りや
 す^すい^いの^ので^です。



やホコリ^{ほこり}な^など^どの
 異^い物^{ぶつ}をと^とり
 のぞ^{のぞ}い^いて^てく^くれ
 る^るの^ので^です。

↑ ち^ちが^が予^よ防^{ぼう}に^いよ^よる^るの^ので^です。



身^み体^{たい}測^{そく}定^{てい}が あ^あり^りま^ます!!

1月^{がつ}15日^{にち}(水^{すい})

1・2年^{ねん}生^{せい}

1月^{がつ}16日^{にち}(木^{もく})

3・4年^{ねん}生^{せい}

1月^{がつ}17日^{にち}(金^{きん})

5・6年^{ねん}生^{せい}

体^{たい}育^{いく}着^きの半^{はん}そ^そで半^{はん}ズ^ずボ^ぼン
 を着^きてき^きてく^くだ^だい^いね。

