

はけんなより1月

あたら
新しい年が始まりました。冬休みが終わり、学校に元気な声がも
どってきました。寒さがきびしい時期ですが、みんなで元気にすご
していきましょう。



まだまだインフルエンザやかぜなど感染症が増える時期です。
どんな攻撃をしてくるのか、気をつけたいポイントを紹介します。



令和8年1月
一宮市立奥小学校
保健室



みんなのからだの中 つかれていないかな…?



夜ふかして睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

ポケットに手を入れていると危険!!

寒い日にポケットに手を入れて歩いている人を見かけますが、とても危険です。いざというときに自分の身を守るようにしましょう。

転んだときに手がつけずケガをするよ!



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとて体力をつけるのも大事。

3学期身体測定のお知らせ

3学期も身長と体重を測ります。体操服で測るので、当日は忘れずに持ってきてください。また、正しい身長を測るために、髪は高い位置で結ばないようにしましょう。

- 1/8 (木) : 4年生
- 1/9 (金) : 3年生
- 1/13 (火) : 5年生
- 1/14 (水) : 2年生
- 1/16 (金) : 6-1, 6-2, 6-3
- 1/19 (月) : 1年生
- 1/21 (水) : 6-4, 6-5, 日新

