



令和5年1月6日発行
白保小学校
保健室

あけましておめでとうございます。2023年の干支はウサギ。ことわざや四字熟語など、ウサギを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛(とそううひ)」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、しらほっ子発表会、校内持久走、委員会・鼓笛隊引き継ぎ、そして卒業式と3ヶ月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。そしてウサギのように飛び跳ね、色々なことにチャレンジする「躍進のしらほっこ」を目指しましょう!! 今年もよろしくお願いします。

※ 冬休み こんな過ごし方 ※ ※ をしていた人は… ※

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで
学校モードに
チェンジ!



手洗いで 感染症予防

年末年始で新型コロナ感染者数が増えてきています。外出制限がない中、感染しないさせないためには日頃の感染予防の徹底が重要です。特に“こまめな手洗い”をこころがけウイルスの侵入を防ぎましょう!!



外から帰った後



トイレの後



咳やくしゃみした後

☆今月の保健目標☆ かぜ・インフルエンザ をよぼうしよう



げんき の ヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くとともに、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

こた 答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝
はや お 早起き、えいよう 栄養バランスのいい食事、お風呂
につかるなど、げんき の ヒケツはたくさんありますよ。まずは、きよう 日から始められること
をさが 探してみよう。

ことし 今年も、
みなさんが健康に
すごせますように。

【裏面もあります】



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうせさんへ

よい

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう



いつもより10分早く
起きてみよう



時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？



お風呂で
ゆっくり温まろう



ひとく30回
かんでいるかな？



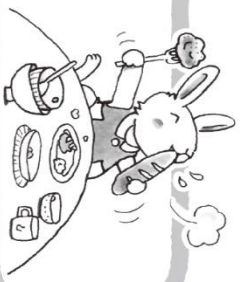
時間が
なくて...

朝ごはんを
ぬいてしまおう



ついつい

食べすぎて
しまおう



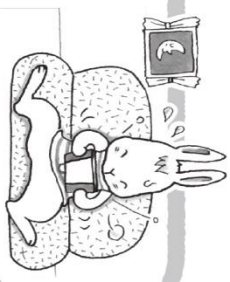
休みの日は

遅くまで
寝てしまおう



ゲームを
すると

長い時間
続けてしまおう



毎日寒くて

体が

冷えてしまおう



困っているしまうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

「元気」のアドバイスを届けよう！