

ほけんだより



今月の保健目標

かぜ・インフルエンザを
予防しよう



令和5年12月1日

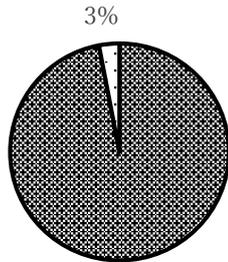
清原東小学校 保健室

日に日に寒さが増し、いよいよ冬本番となりました。寒くなってくると、体調を崩しがちです。みんな元気に過ごすために正しく手洗いをして、冬を乗り切りましょう！



きらきらウィーク集計

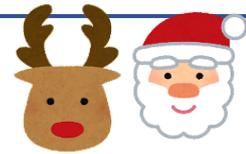
朝ごはんを食べましたか？



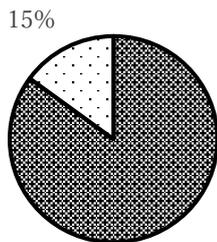
☒ 食べた ☐ 食べていない

朝の歯みがきする時間がない人は、早起きをして、時間に余裕を持って準備しましょう。歯みがきを怠ると、虫歯になってしまいます。

寒い日が続きますが、かぜ・感染症等の予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗い、清潔なハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。

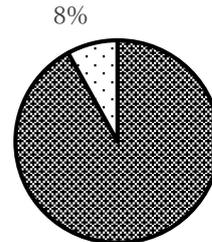


あさ、はをみがきましたか？



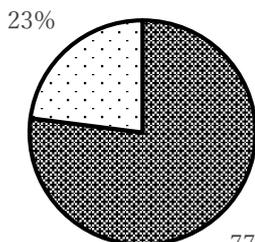
☒ みがいた ☐ みがいていない

よる、はをみがきましたか？



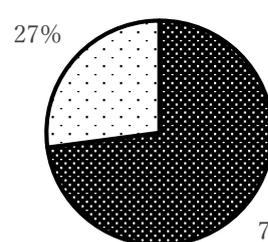
☒ みがいた ☐ みがいていない

ハンカチをもっていますか？



☒ もっている ☐ もっていない

ティッシュをもっていますか？



☒ もっている ☐ もっていない

2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年ことしの冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂おふろに入ったり、カボチャを食べたりして、健康けんこうや健康を願う風習ふうしゅうがあります。

