



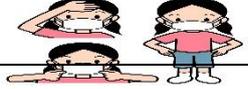
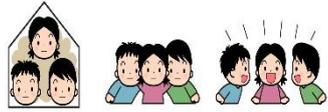
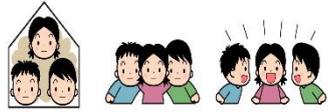
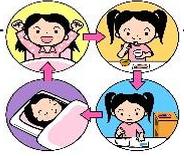
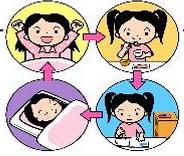
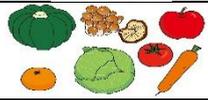
# ほけんだより

ゴールデンウィーク前 まえ りんじごう 臨時号



中央小 保健室 令和4年. 5

これからも、<sup>き</sup>気をつけていきたいこと

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | <p>あたら<br/>新しい<br/>せいかつしゅうかん<br/>生活習慣の<br/>かくりつ<br/>確立</p>    | <p><small>まいにち</small><br/>毎日きれいなハンカチを持つ。</p>    |
| 2  |  | <p><small>まいあさ</small> <small>けんおん</small><br/>毎朝、検温をする。</p>   |
| 3  |  | <p>ていねいで、こまめな<sup>ただ</sup>正しい<sup>てあら</sup>手洗いをする。</p>   |
| 4  |  | <p><small>ただ</small><br/>正しいマスクのつけかたでマスクをつける。<br/><small>め</small>・<small>くち</small>・<small>はな</small><br/>目・口・鼻をむやみにさわらない。</p>                  |
| 5  |  | <p><sup>からだ</sup> <sup>ひく</sup><br/>うがいは体<sup>ひく</sup>を低くしてはきだす。</p>   |
| 6  |  | <p><small>は</small> <small>くち</small><br/>歯みがきは口をとじてみがく。</p>   |
| 7  |  | <p><small>べんき</small> <small>みず</small> <small>なが</small><br/>トイレの便器は、しめてから水を流す。</p>    |
| 8  |  | <p><small>しょくじ</small> <small>とき</small><br/>食事をする時はしゃべらない。</p>   |
| 9  |  | <p><small>ねつ</small> <small>しょうじょう</small> <small>どうこう</small><br/>熱・かぜ 症 状 があるときは、むりな登校をしない。</p>    |
| 10 |  | <p><small>みつ</small> <small>みつべい</small> <small>みつしゅう</small> <small>みつせつ</small><br/>3密をさける。(密閉・密集・密接)<br/><small>かんき</small><br/>換気をする。</p>  |
| 11 | <p><small>はや</small> <small>はやお</small> <small>き</small> <small>じかん</small> <small>お</small> <small>き</small> <small>じかん</small> <small>ね</small><br/>早ね早起き 決まった時間に起きて決まった時間に寝る。</p>  |   |
| 12 | <p><small>しつ</small> <small>よ</small><br/>質の良いすいみんをとる。<br/><small>ね</small> <small>まえ</small> <small>み</small><br/>寝る前にパソコンやテレビ、スマホなど見ない。</p>   |   |
| 13 | <p><small>てきど</small> <small>うんどう</small> <small>あせ</small> <small>うんどう</small><br/>適度な運動 汗をかくていどの運動をする。</p>    |   |
| 14 | <p><small>よ</small> <small>しょくじ</small> <small>す</small> <small>きら</small><br/>バランスの良い食事をとる。好き嫌いをしない。</p>   |   |
| 15 | <p><small>かいしょう</small><br/>ストレス解消をする。<br/><small>なや</small> <small>ひと</small> <small>そうだん</small><br/>悩みがあったらまわりの人に相談する。</p>   |   |
| 16 | <p><small>わら</small> <small>げんき</small><br/>笑って元気にすごす。<br/><small>わら</small> <small>ぶんびつ</small> <small>へ</small> <small>よ</small><br/>笑うとストレスホルモンの分泌が減るので良い。</p>                     |   |

令和4年度も、<sup>き</sup>気をつけながら健康  
にすごしていきましょう！！

