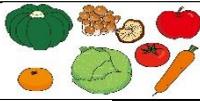


やっと今までどおりの生活がもどりつつありますが・・・まだまだ油断できない日々です。  
これからも、気をつけていきたいこと・気をつけてほしいこと

1		まいにち 毎日きれいなハンカチを持つ。		
2	あたら 新しい	まいあさ けんおん 毎朝、検温をする。(体温をはかる)		
3	せいかつしゅうかん 生活習慣の	ていねいで、こまめな正しい手洗いをする。		
4	かくりつ 確立	マスクをつけるのは自由になりました。 め・くち・はな 目・口・鼻をむやみにさわらない。		
5		うがいは 体 を低くしてはきだす。		
6		は 歯みがきは口をとじてみがく。		
7		トイレの便器は、しめてから水を流す。		
8		しょくじ 食事をする時は大きな声で話さない。		
9		ねつ 熱・かぜ 症 状 があるときは、むりな登校をしない。		
10		みつ 3密をさける。(密閉・密集・密接) かんき 換気をする。(まどをあける)		
11		めんえきりよく 免疫力を	はや はやお 早ね早起き 決まった時間に起きて決まった時間に寝る。	
12		つけるための からだ ところ 体と心	しつ よ 質の良いすいみんをとる。 ね まえ 寝る前にパソコンやテレビ、スマホなど見ない。	
13		づくり	てきど うんどう 適度な運動 汗をかく程度の運動をする。	
14			バランスの良い食事をとる。好き嫌いをしない。	
15	ストレス解消をする。			
16	悩みがあったらまわりの人に相談する。			
	わら げんき 笑って元気に過ごす。 わら 笑うとストレスホルモンの分泌が減るので良い。			

令和5年度も、元気で健康に  
過ごしていきましょう！！

