

すこやか

1月

令和6年1月9日
安食台小学校
保健だより

安食台小のみなさんと保護者の方へ

明けましておめでとうございます

3学期が始まりました。冬休みはゆっくりと過ごせましたか？

昨年は全国的にインフルエンザの流行期が早く、安食台小学校でも2学期にいくつかのクラスが学級閉鎖を行いました。3学期もインフルエンザの流行が心配な時期です。基本的な予防対策である手洗い・うがいをしっかりと続けていきましょう。

適度な運動をしよう
(汗のしまつを忘れずに)

バランスのよい食事をする

かぜ・インフルエンザを
予防しよう

手洗い・うがいを
きちんとする

人ごみをさけよう

加湿
しっかり加湿する

しっかり睡眠をとる

せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう！



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



ゴムを耳にしっかりかける

◎3学期の身体計測があります。体操服上下の準備をお願いいたします。

1月15日(月)・・・4～6学年

1月16日(火)・・・1～3学年