



令和3年1月8日
 練馬区立泉新小学校
 校長 豊田 克史
 保健室 川岸 由佳

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急
 がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切で
 す。冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、今日から少しずつ戻していきましょう。

がつ ほけんもくひょう
 1月の保健目標

よぼう かぜを予防しよう

～こんなマスクのつけ方していませんか？～



はなで
 鼻が出ている。



あごにつけている。



ま
 すき間がある。

◎自分が感染しないため、相手に感染させないためにも、鼻・口・あごまできちんとマスクで
 おおい、自分の顔のサイズに合ったマスクをつけましょう。

てあら かんせんよぼう だれ
 手洗いは、感染予防のために誰でも
 かんたん ほうほう ふゆ みず
 簡単にできる方法です。冬になると水が
 つめ 冷たくなり、手洗いにかかる時間が短
 くなっていますか？30秒間、時間
 をかけて洗うと良いです。また、手を洗
 った後は、清潔なハンカチで手を拭きま
 しょう。

てあら 手洗いの6つのタイミング

- ① 外から教室に入るとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ 給食の前後
- ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ 本、遊具、ボールなど共有のものを触ったとき



体みあけ
体の声
 を聞いてあげてね

頭
 ポーっとして…
 夜ふかしを
 していませんか？
 早起きから始めてみよう

目
 なんだか疲れて…
 ゲームやテレビの
 見すぎかも！目を
 休める時間を作ろう

胃
 ごちそうは
 うれしいけど…
 食べすぎいませんか？
 ゆっくりよく噛むことを意識しよう

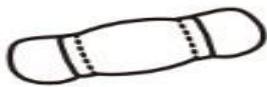
げんき
**元気に過ごす
 ポイントは**

ねる
 早寝早起き
 できていますか？

たべる
 栄養を考えて
 食べていますか？

うごく
 適度な運動を
 していますか？

げんき
元気に過ごすためには
 この3つのバランスがとっても大切です



ほけんしつ
保健室からのお知らせ

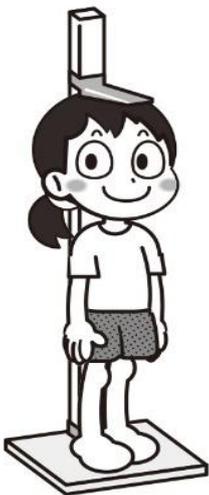


がっき けいそくよてい
3学期の計測予定

12日 (火)	6年生	15日 (金)	3年生
13日 (水)	5年生	18日 (月)	2年生
14日 (木)	4年生	19日 (火)	1年生

おねがい

- ・感染予防のため、計測の前と後に、必ず手洗いをしてください。
- ・かみの毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばない髪型にしてください。



保護者の皆様へ

健康カードをお渡しします

1月12日から、3学期の身長・体重測定が順番に始まります。その結果を記載した健康カードを後日配付しますので、ご確認・押印(右ページ2か所)し、担任にご提出ください。

配付予定日 1月22日(金)

提出締切日 1月29日(金)