



けんこう三川

周南たちばな学園
三川小 保健室
1月号



新年あけましておめでとうございます。

2024年スタート!

気持ちも新しくして、いろいろなことにどんどんチャレンジしていきましょう!

冬休みはどうでしたか? 楽しいことはありましたか? たくさんお話を聞かせてくださいね。

3学期も元気に楽しくすごせるように、みんなで感染症対策を続けていきましょう。

ふゆ ちゅうい
冬のかんそうに注意!

きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズム



すいぶん
水分ほきを
わす
忘れずに!



かしつき つか
加湿器を使っ
て!



ハンドクリームで
手をガード!



さむい冬もげんきにのりきろう!

あさ いちにち
朝、1日のスイッチを入れよう

よく噛んで食べよう



ふゆやす 冬休みで、ねる じかん 寝る時間がバラバラに
なってしまった人はいませんか？
すこしずつ、がっこう せいかつ 学校の生活リズムに
もどしていきましょう。

せきが つづいて いる 人 や げりしやうじやう 下痢症状・腹痛を
おこして いる 人 は いませんか？

しつ すいみん 質のよい睡眠をとるために

- ・ ねる 3 じかんまえ 寝る3時間前には
しよくじ 食事をすませる。
- ・ ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる。
- ・ じぶん 自分にあった布団、
まくら 枕をつかう。
- ・ ひるま 昼間、てきど 適度にうんどう 運動
をしておく。



あさお 朝起きたら、あさひ 朝日を
あびて 体内時計を
リセット！

はや たいおう たいせつ カゼひいたかも…早めの対応が大切



- ちやうし わる かん 調子が悪いと感じたら
むり 無理せず ぎやうよう 休養
- すいぶん えいよう 水分と栄養を
しっかりと取る
- がいしゆつ 外出はひかえる
- ねつ たか 熱が高いときは びやういん 病院へ

保護者の方へ

いつも、お子さんの体調の変化等の御連絡ありがとうございます。

冬休み中、お子さんの体調はいかがでしたでしょうか。

休み明けは、少しずつ学校の生活リズムに体を慣らしていくよう、御家庭でも見守りをお願いします。
朝の健康状態は十分に確認し、かぜ症状がある場合には無理をせず、体を休めることを優先してください。

【身体測定のお知らせ】

1月11日（木）に1・2・3年生、12日（金）に4・5・6年生の身体測定があります。

結果は「健康のきろく」に記入します。

後日、お子さんが持ち帰りましたら、確認して押印し、担任の先生へ御提出ください。

【1月のカウンセリング】

スクールカウンセラーの佐野久美子先生は、1月15日（月）と29日（月）の9：00～12：00です。

気軽に御相談ください。予約をいれますので保健室まで御連絡ください。（加藤：48-6197）

