



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校
保健室

2021.12.23号

いよいよ楽しみな冬休みがやってきました。年末年始は、子どもにとって、楽しいことがたくさんあります。クリスマス、大晦日、お正月、プレゼント、おこづかい、初夢、初詣、お年玉、年賀状。……。ふだん会えない親戚の方にも会える楽しみな時期でもありますね。

健康な一年でしたか？



でも！楽しんでばかりでいいのかな？

年末年始は、おうちの人は、と〜っても忙しいのです。大掃除、お正月の準備など 仕事の合間にがんばってますよ。そんな時に、力強い味方が、あなたたちです！ まずは、自分の部屋や身のまわりの整理整頓。そして、「何かお手伝いしようか？」の一言でおうちの人はとっても喜びます。家族の一員として、お手伝いをがんばってください。

みんな、去年より1才ずつ大きくなっているから、できることも増えているはず。どんどんお手伝いをして、お掃除やお料理のワザをゲットし、できることをどんどん増やして、自分の財産にしてください。（もしかして、お年玉やおこづかいがアップするかも？保証はできませんが.....）

さあ！冬休みです。やっぱり、手洗い・うがい

まだまだ油断は
できません!!!!!!



そして、**はみがき** が、大切です。

新型コロナウイルス感染予防のため、今年も一年中手洗い・うがい・マスクが必要でした。まだまだしばらくは油断できません。これから年末年始にかけて県をまたいでたくさんの人の移動も増えます。手洗い・うがい・マスク・消毒等「新しい生活習慣」として、ぜひ、続けていきましょう。

昨年インフルエンザにかかる人が全国的に少なかったようです。手洗い・うがい・マスクが感染症予防に効果があるという証拠ですね。

体の中に病気のウイルスやバイキンを入れないためのナンバーワンが、**手洗い・うがい**です。学校のように音楽はならないけれど、冬休み中も「あわあわ手あらいのうた」で洗いきましょう。ぜひ、習慣にしてください。

そして、**はみがき** も、やはり習慣です。食べた後に「みがかないとなんだか気持ち悪いな。」と思えるようになったらしめたもの！です。歯みがきの後のブクブクガラガラのはみがきは、かぜ予防にも役立ちます。

今年も、「ふゆやすみ**保健カレンダー**」をみなさんに配ります。

ぜひ、きそく正しい生活をおくって、3学期も元気な顔を見せてください。



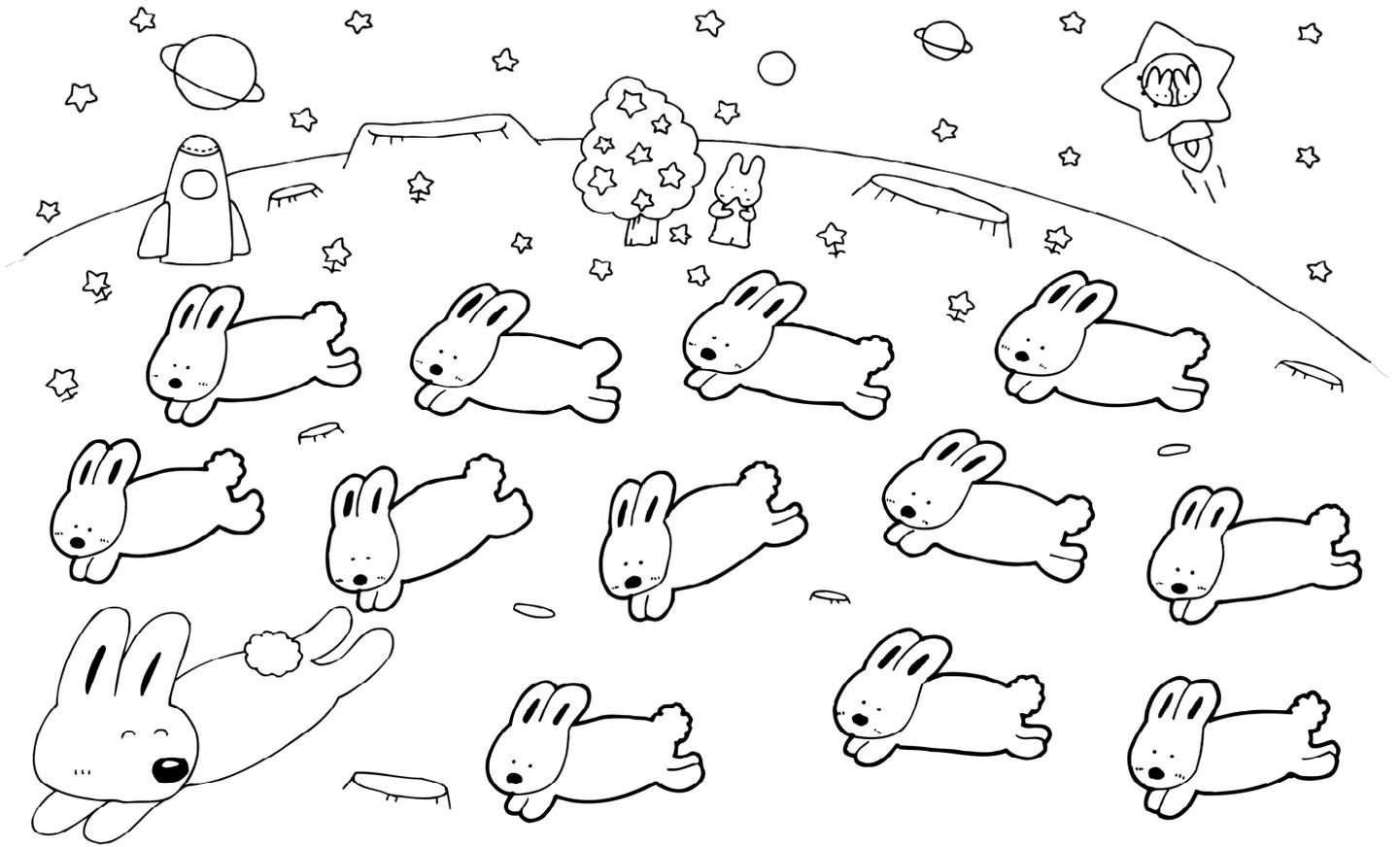
※ 検温表（ピソクファイル）は、学校で預かっています。1月分は1月7日に配ります。

保健カレンダーは、
令和4年1月7日（金）に
（ウインタースクール 登校7:50以降に）
学校に**出して下さい。**

ふゆやすみ **保健カレンダー**

相見小 年1組 番

氏名 _____



夜の歯みがきをしたら、ウサギに色をぬりましょう。

手洗い・うがいも忘れないでくださいね。

保健カレンダーは、
令和4年1月7日(金)に
(ウインタースクール)
学校に**出して下さい。**

冬休みの思い出を教えてください。

1月7日(金)朝の体温

°C

げんき ・ ふつう ・ よくない

3学期がんばりたいことは何ですか？

※ 検温表(ピソクファイル)は、学校で預かっています。1月分は1月7日に配ります。