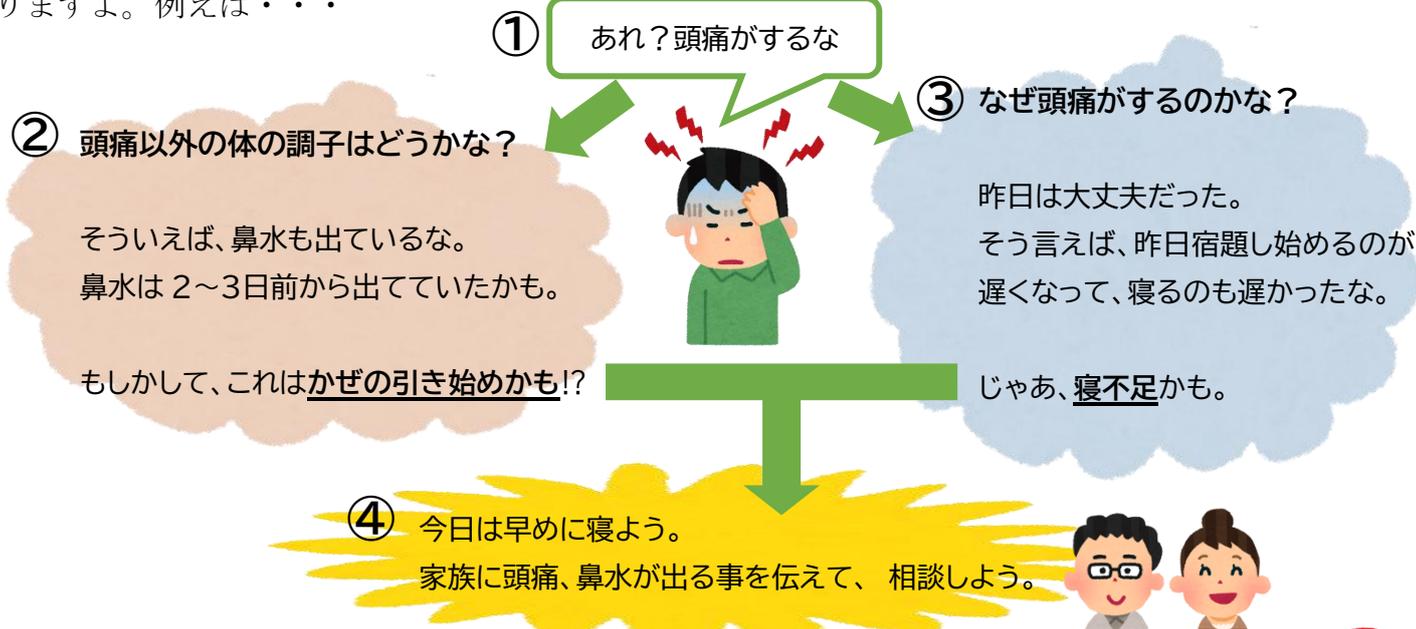




3学期がスタートしました。どんな3学期にしたいですか? 心機一転、新たな気持ちで目標を立ててみると気持ち良くスタートが切れますよ。また、寒い時期でもあります。体も心も元気に過ごすことができるように、規則正しい生活を心がけましょう。

## 今月のほけん目標 かぜを予防しよう

自分の体の調子や生活習慣をふり返ると、自分自身でかぜ予防をすることができます。かぜの引き始めのサインはないか、かぜを引きやすい生活を送っていないか等、まずは自分自身を見つめてみましょう。自分を見つめることで、自分の体や心のことを、少しずつ自分でケアできるようになりますよ。例えば・・・



## かぜ・新型コロナウイルス感染症を予防するために・・・あらためて確認



十分な睡眠・休養



適度な運動



バランスの良い食事



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



うがいをしよう

細菌・ウイルスを体の中に入れない



## おうちのかたへ

かぜ、インフルエンザなどが流行する季節になりました。ご家庭におかれましては、引き続き登校前の検温、健康観察をよろしくお願い致します。かぜなどの体調不良で欠席する場合は、熱、のどの痛みなどの症状も詳しく教えていただくと助かります。

## はじめまして&おひさしぶりです

育児休暇から復帰した、保健室の山崎真葵です。3年生のみなさんとは、約2年ぶりですね。1年生・2年生のみなさんとは、初めましてですね。みなさんが安心して充実した学校生活を送ることができるように応援しています! よろしくお祈りします。

