

ほけんだより



あけましておめでとうございます。新年の目標は決めていますか？何を始めるにも、目標と計画を決めることが大切です。『一年の計は元旦にあり』ということわざもあります。まずはできそうなことから始めてみましょう。



1月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう



かぜやインフルエンザを予防するには？



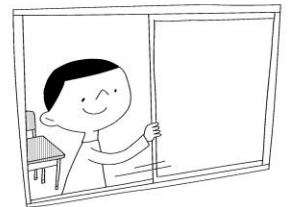
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



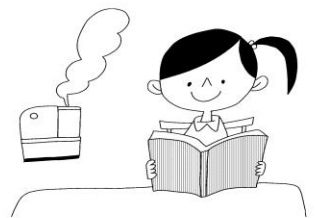
栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

《保護者の方へ》

埼玉県内では現在、インフルエンザや伝染性紅斑（りんご病）が流行っています。本校でも冬休み明けにインフルエンザの感染報告が数人ありました。学校で発熱や体調不良等の症状がある場合には、早めにご連絡しますので、早退・お迎え等のご協力をお願いします。また、ご家庭におかれましても、毎朝の健康観察をよろしくをお願いします。