

# ほけんだより1月号

令和6年1月10日 海東小学校 ほけん室



## あけましておめでとうございます

冬休みは元気に過ごせましたか？また、家のお手伝いはできましたか？  
 今年はたつ年ですね。みんなが成長する一年になることを願っています。  
 とても寒い季節になりますので、かぜやインフルエンザに十分注意をして  
 ください。感染症の疑いがある場合は無理をしないで、学校にご連絡ください。

## 一年で一番寒い季節です

### 保温と運動



下着を着よう



登下校は手袋、長ズボン、上着を着よう



運動して、体を動かそう

うあさをしたよ  
 さむさをいふく  
 たさかまけ  
 さい

早ね・早おき・朝ごはんも大事！

### 感染対策をしよう

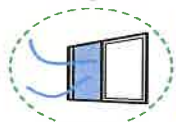
よくうきをいれかえ

うがい



マスク着用

てあら手洗い



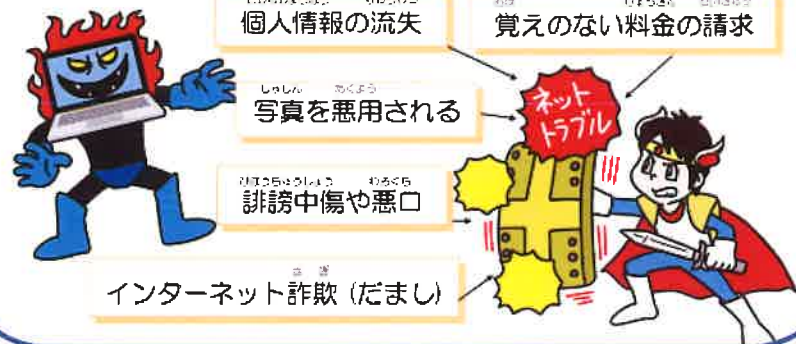
かんき換気(空気のいれかえ)

## SNSなどの情報との正しいつきあい方

1月1日の石川県(能登半島)を中心とした地震では大きな被害がありました。  
 みなさんも心を痛めたことと思います。多くの方がお亡くなりになったことに心から  
 ご冥福をお祈りいたします。そんな中、ネット上でその情報が流れたりして、迷惑  
 がかった方もいました。間違った使い方をしないようにしたいですね。

### ネットリテラシー①・・・トラブルから身を守る

ネットリテラシーとはインターネットの便利なところを理解して、  
 いいところや危険性もしっかり知ることが大切という意味です。



### <ネットのトラブルから身を守るために>

- ★ネットからの情報だけでなく、テレビ・ラジオの情報も確かめよう。また、信頼できる人にたずねたり、新聞や本などを読んで調べよう。
- ★生活リズムをみださないようにしよう。また、個人情報を守ろう。
- ★その情報やはっきりわからない情報は、他の人に伝えないようにしよう。

### <保護者の皆様へ>健康チェックや治療カードの提出ありがとうございました。

- ★冬休み中、スマホやゲームの時間が長くなった人もいるかもしれません。視力を守ることも、30分以上続けてしないよう声かけをお願いします。
- ★歯と目の治療カードのお返事と受診の方もよろしくお願いします。