

ほけんだより



令和8年1月8日

睦合小学校保健室

中村 涼子

あけましておめでとうございます。休み中、規則正しい生活はできましたか？生活リズムがくずれていた人は、朝からあくびをしながら登校していませんか？早く元の生活に戻れるよう、気をつけましょう。まずは毎日寝る時間と起きる時間を決めましょう。朝ごはんも忘れずに食べてきてくださいね。



からだもこころも元気な1年にしよう

楽しい冬休みを過ごせましたか？休み中家でダラダラとゲームばかりしていた人は、もとの生活に慣れるまで、時間がかかるかもしれませんね。朝早く起きてご飯を食べるだけで、元気な一日をスタートさせることができます。



おうちの方へ

1月の身体測定時に、手洗いチェッカーを使って手洗い指導をします。ローションを手塗りに塗り、手洗いをした後には洗い残しがないかチェックします。使用するローションの成分は保湿剤、増粘剤、乳化剤、中和剤、安定化剤、蛍光増白剤（液性は中性）です。手洗いチェッカーの使用を希望されない場合はお知らせください。



風邪を予防しよう



きれいなハンカチも忘れずに。