

# 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。



体も心も元気な1年にしよう

たの 楽しい冬休みを過ごせました  
か？休み中家の中でダラダラとゲ  
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、手洗いチェックカ  
ーを使って手洗い指導をします。ローシ  
ョンを手に塗り、手洗いをした後に  
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。

手洗いチェック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。