



令和7年1月14日
桜山小保健室 No.9

2025年はヘビ年です。ヘビは脱皮をくり返すことから「復活と再生」を表すそうです。みなさんも実は毎日、「復活と再生」が行われています。それは、「すい眠」です。眠っているときに成長ホルモンが出て、つかれた体や脳を元気にして(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。毎日ぐっすり眠って、今年1年元気にすごせるようにしたいですね。

によるによる 正しい道を通って 手荒れを防ごう!



冬休みの歯みがきカレンダー、みんなよくできていました♪
歯みがきを心がけてくれていてうれしいです。3年生のことばさんは、ほけんだよりのQRコードを読みとって、きれいにみがくことができるようになんばつてくれていました。

とても感動しました



ほけんいいんかい かくがくねん
保健委員会で各学年から
かんそうぶもん いろ ぶもん
感想部門と色ぬり部門で
がんばっていた人を選び
ほけんしつまえ けいじ
保健室前に掲示します。
たの お楽しみに！



●おうちの方へ

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。インフルエンザが全国的に猛威をふるっています。予防をお願いします。インフルエンザの停止期間の確認です。



発症日から5日
かつ解熱後2日



*医師から指示があればこの限りではありません。