ほけんだより

こころに響く言葉 『親切な行いは、たとえそれが どんなに些細なことであっても、 無財にはなりません。

無駄にはなりません。』 -イソップ- R5.12.8

No.16

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

蘇陽小インフルエンザ違意報

感染症予防の行動を

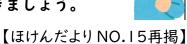
全国的に、インフルエンザをはじめと するさまざまな感染症

が流行しています。

<u>手洗い・うがい・</u> 症状があるときの

マスクの着用で

予防していきましょう。



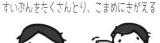
びょうきでねつがあがったら…?

なるべくうごかず、あんせいにしてすごす



しょくじはむりせず、たべられそうなものを





たかいねつがあるときは、はやめにびょういんへ







発症日を入れてねるとうこうさいかいて

·登校再開白©早見表)





コロナもインフルもここは覚じ

ままん はっしょうび を の にき め として 5 日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後

1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですよね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなたり健康を守るのは、ななた自身です。心と体の声にすを傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の 毎日を送ってくださいね。



- ່ ∵っすり眠る
- __ ^{ぁセ} __ 朝ごはんを食べる
- □ 適度に体を動かす
- □ 食事のバランスに *
 気をつける
- 」 生活リズムを整える
- □ 夜童かしをしない
- □ 寝る前にゲームや パソコンは使わない

しまうささんへの「オススメの元気のアドバイス」 みなさんのアドバイスをおしえてください。 おうちのひとと一緒に書いてもいいですね。 書いたら切り取って保健室に持ってきてください^^ 次号のほけんだよりで紹介したいと思います。 名前をのせたくないなぁと思う人は、「名前をのせたくないな」とこっそりおしえてくださいね。

この線で切り取り



カーテンを開けて 太陽の光をあびよう

・ いつもより10分草く 起きてみよう

・ 時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう?

・ お嵐宮で ゆっくり温まろう

ひと□30□かんでいるかな?



あなたのオススメ の 元気のアドバイス を書いてみよう!

しまうささんへ

より