

ほけんだより

3学期はじまり号



R7.1.8

No.1 1

山都町立蘇陽小学校

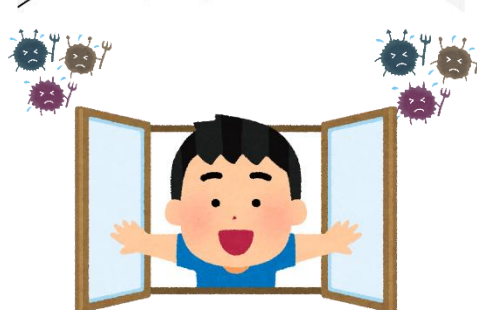
保健室

おうちの人とよんでくださいね

かんせんしょう 感染症に気を付けましょう

ふゆやす 冬休みはどのように過ごしましたか？ 心も体もゆっくりとできていたらうれしいです^^

まだまだいろいろな感染症が流行しています。寒い日も続いて冷たい水での手洗いは辛いかもしれませんが、手洗い・口の中をきれいに・換気をして、次の学年に向けての準備となる3学期を、元気に過ごしていきましょう^^



窓を開けて、ウイルスを室内から出そう

だから手洗いが大切

ぐっすり眠れていますか？ ポイント

ぐっすり眠れない人へ...

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまでスマホなどを操作している



アツアツのお風呂につかっている



ものをパクパク食べている

布団に入る前の過ごし方を工夫することでよい睡眠につながります^^

□寝る1時間前には画面を見ることや読書を終わらせる。

□お風呂は、アツアツではない温度(39℃~40℃)で、寝る1時間~1時間半前までにすませる。

□寝る3時間前には夕食をすませる。

