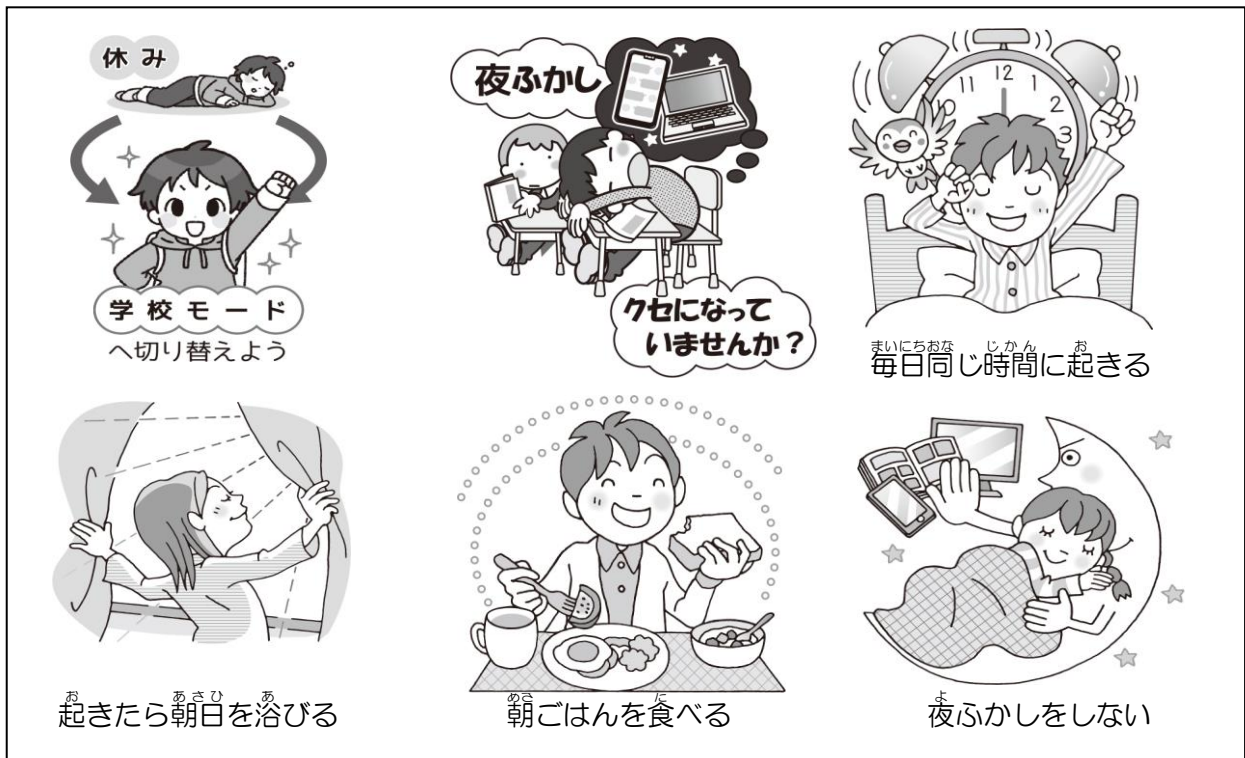




令和4年1月7日 磯辺小 保健室

「冬休みモード」から切りかえ！

あけましておめでとうございます。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう。この時期に流行のピークを迎えるかぜ、インフルエンザなどの感染症には、手洗いやマスクなどの予防策と十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、抵抗力の維持に努めましょう。



朝のチェック！ 今日の体調

体温を測って来てね。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

保健室からのお知らせ

1月 発育測定

体操服で実施します

- 11日(火) 2年生・4年生
- 12日(水) 3年生・5年生
- 13日(木) 1年生・6年生
ひまわり

