



すぐすぐ元気な東っ子

R8.1 第9号
常滑東小 保健室

あ
明けましておめでとうございます。冬休み、体調を崩
さず元気に過ごしていましたか。
年末年始は家でゆっくりしていた人もいれば、家族で
出かけていた人もいると思います。楽しい思い出、ゆっ
くり過ごして充電したエネルギーを、3学期のがんば
りにつなげましょう！今年もよろしくお願ひします☺



1月の保健目標

「かぜ＆インフルエンザの予防をしよう」

予防のために大切なのは、手洗いと咳エチケットです。
保健委員の予防動画を見返すのもいいですね。



1月の保健行事

日 に ち	行 事	学 級	そ の 他
8日（木）		6年生	
9日（金）		4の2～4・5年生	
13日（火）	身体測定	2年生・3の1・3の3 4の1・4の5	髪をしばる人は、低い位置で束ねてください。
14日（水）		1年生・3の2・3の4 3の5	
15日（木）		ひまわり	
19日（月）	薬物乱用防止教室	6年生	薬の正しい使い方や違法薬物の怖さを学びます。
19日（月） ～23日（金）	にこにこ点検週間	全学年	生活習慣を見直す機会にしましょう。
28日（水）	いのちの授業	4年生	自他のいのちの大切さを学びます。

かんせんしょうよぼう 感染症を予防しよう！

2学期、東小では大きな流行となりませんでしたが、まだまだ油断はできません。冬にかかりやすい病気を知り、予防のためにできることを生活に取り入れていきましょう！



冬はこの強敵に注意…！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったらせつけんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

【保護者の方へ】

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムを整える目的で**1月19日（月）より「にこにこ点検」が始まります**ので、2学期同様ご協力をお願いします。

また、2学期は朝ご飯を食べずに登校する子が目立ちました。寒さでお布団から出られない子もいると思いますが、朝ご飯は体を温め、水分補給にも役立ちます。早めの起床を促していただけますとありがとうございます。よろしくお願いします。