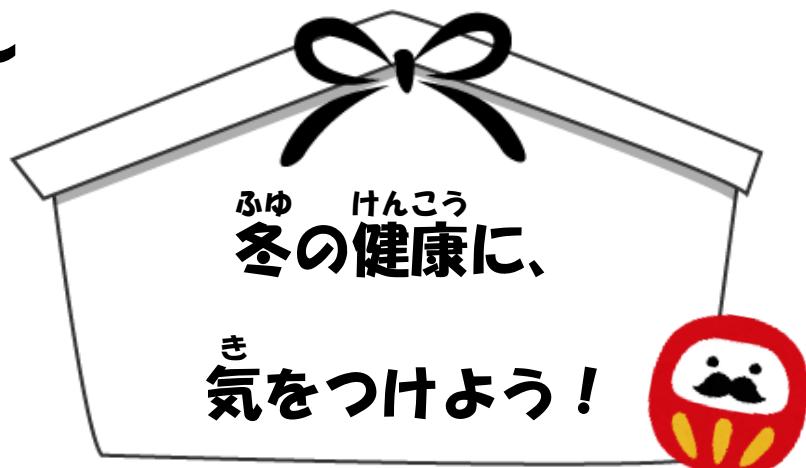


3学期が始まりましたね。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？ 今年の目標を立てましたか？  
どんな事でもいいので、何かに挑戦してみましょう！今月は、身体測定があります。どれだけ成長しているか、楽しみですね。今年も山直南小学校のみなさんが、笑顔で元気いっぱいに過ごせますように！

## こんげつほけんもくひょう ～今月の保健目標～



## けいそく よてい 2回目の予定

★ 1月14日（水）1年生・4年生

★ 1月15日（木）2・3年生

★ 1月16日（金）5・6年生

\* 体操服を忘れないように、お願いします。

## 今年も一年、元気にすごそう

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 朝寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



わら 笑う  
かど 門には  
ふく 福  
きた 来る



# あけましておめでとうございます



令和8年1月9日  
岸和田市立山直南小学校  
保健室

## かんせんよぼうのきほんは手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

#### ①石けんをしっかり泡立てる



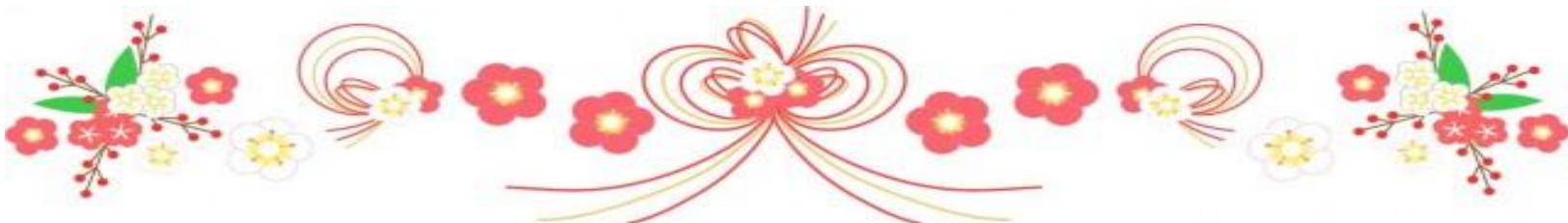
#### ③泡や汚れをしっかり洗い流す



#### ②手のすみすみまで洗う (手のひら、手のこ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



#### ④せいけつなハンカチやタオルでふく



～保護者の皆様へ～

明けましておめでとうございます。お子様の元気な声が学校に戻ってきました。いよいよ一年を締めくくる3学期が始まります。寒さも本番を迎ますが、お子様が寒さに負けず、毎日を健康に安全に過ごせるよう見守ってまいります。困った時や体調が悪いとき、いつでもホッとできる保健室でありたいと思っております。

今学期も、学校保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

