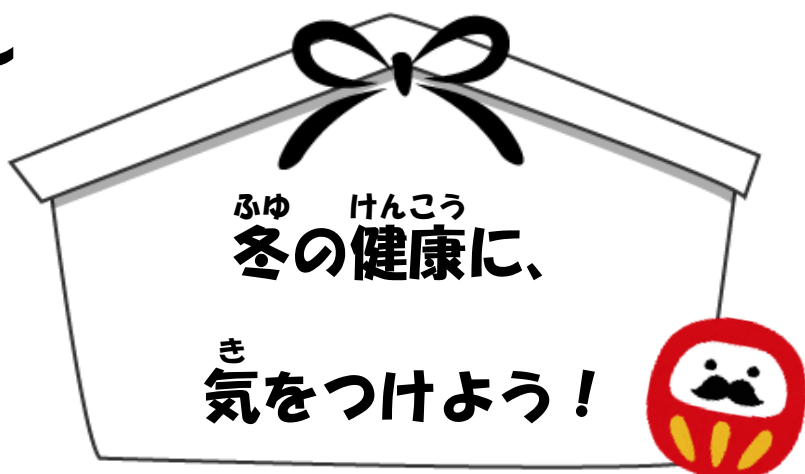


ほけんだよっ！

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。
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ご過ごせますように！

こんげっほけんもくひょう ～今月の保健目標～



けいそく よてい 2計測の予定

★ 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する
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 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



笑う 門には **福** 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

感染予防の基本は手洗いです!

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



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



③泡や汚れをしっかり洗い流す



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。寒さも本番を迎えますが、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いいたします。

