



ほけんだより1月

令和4年1月7日

鳥取市立明德小学校

保健室

あけましておめでとうございます！



みなさん、冬休み中は、規則正しい生活がおくれたでしょうか？ 元気

な1年間を過ごすために、自分の生活リズムを見直しましょう。

1月の保健目標

： かせやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の感染を予防しよう！

けんこうにきをつけて



すごしましょう！！

あ…朝は早起き元気な子

け…健康目標を立てましょう

ま…毎日元気な体力作り

し…しっかり食べよう朝ごはん

て…手洗いは感染症予防に効果的

でおすすめて

お…お昼もしっかり歯をみがこう

め…目は大切だ

テレビ・ゲームはほどほどに

で…出かける時は車に注意

と…友達と外で元気よく遊ぼう

う…うがいでウイルス追い出そう

指令！感染症を予防せよ！



まだまだ、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけません。感染症の感染を予防するためには、「手洗い」「マスク」「換気」「加湿」「人混みをさける」ことが必要です。また、規則正しい生活を心がけることも大切です。明德小学校のみなさんは、マスクをしっかりとつけていたり、手洗いをこまめにしていたりなど、とても素敵ですね。このまま続けてください。

発育測定を行います！

冬休み前のほけんだよりでもお知らせしましたが、1月は、身長と体重をはかります。この1年間でどのくらい成長しているか楽しみです。

学年	日時・時間	学年	日時・時間
1年ひまわり	1/12 2校時	4年こすもす	1/11 4校時
2年	1/11 3校時	5年	1/13 4校時
3年	1/13 3校時	6年ひまわり	1/11 2校時

＜保護者の皆様＞

いつもていねいな欠席・遅刻連絡ありがとうございます。欠席時の「症状について」「医師受診の予定や結果」「家族への感染の有無」などの連絡が病状の把握に大変役立っています。学校でも、「健康観察の徹底」「学校医さんとの連携」「手洗い、うがい、消毒の励行」「マスク着用」「換気」などを続け、予防に取り組んでいます。今後ご協力よろしくお願いたします。