

ほけんだより

令和4年1月12日(水)

大阪市立福島小学校 保健室

1月のほけんもくひょう ☆寒さに負けない体をつくろう☆

あけましておめでとうございます。楽しかった冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。冬休みは健康にすごせましたか? 「はやね・はやおき・朝ごはん」で、生活リズムを元にもどして、今年も健康にすごしましょう。コロナやかぜインフルエンザにかからないように、「うがい・手洗い」「すいみん」「かんき」しましょう。

1月のほけん行事

13日(木) 発育測定 3・6年 14日(金) 発育測定 2・4年
17日(月) 発育測定 1・5年

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



はやお
早起きして、
じかん
時間によゆうをもつ



あさ
朝ごはん
を食べる



トイレに行く



手洗いはタイミングも大切です!

~石けんでしっかり洗いましょう~



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



さんこうぶんけん けんこうきょうしつ
(参考文献 健康教室)

