

# ほけんだより 1月

令和4年12月22日

保健室

もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みです。日に日に寒くなっています。あたたかい服装をして、かぜなどをひかないようにしましょう。残り少ない2022年を楽しく健康にすごせるように冬休みでも規則正しい生活をこころがけましょう。



## 1月の保健行事

- 11日(水)・・・発育測定<4年生 6年生>
- 12日(木)・・・発育測定<きらら・はずみ 1年生 2年生>
- 13日(金)・・・発育測定<3年生 5年生>



たいそうふく き  
体操服を着てきてください

おぼ  
覚えていますか?  
せきエチケット

せきエチケットを  
身につけよう



### その1

せきやくしゃみが出る人は  
マスクを  
つけよう。



### その2

くち はな  
口や鼻をおおったティッシュはすぐに  
すてよう。



### その3

せきをおおったり、鼻をかんだりし  
たあとはすぐに手を洗おう。



## 『3つの首』をあたためよう



「首」「手首」「足首」は、皮膚が薄く、体温が下がりやすい場所のため、冷やさないようにしましょう。

特に首には太い血管が皮膚に近いところに通っているので、ここをあためると血液が身体にまわって、全身をあ

たためることができます。身体が冷えないように、寒さ対策をしましょう。