

ほけんだより 1月

春日井市立出川小学校 保健室

令和6年1月9日(火)

No. 9

あけましておめでとうございます

あたら しい 年がスタートしました。冬休みはどんなことをして
すごしましたか？ 今年も大きなけがや病気がなく、みなさん
が元気に1年をすごせますように！今年もよろしくお願ひし
ます。



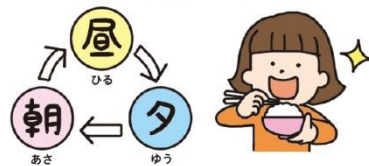
冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

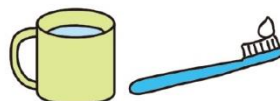
☒ 早ね早起きができた



☒ 朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



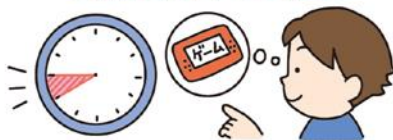
☒ 食べたあとに必ず
歯みがきをした



☒ 運動やお手伝いなどで
からだを動かした



☒ ゲームやスマホは
時間を決めて使った



☒ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



2回目のおはようカードをおこないます！

1月15日(月)～19日(金)

冬休み中に遅寝遅起きをしてい
た人は、この機会に生活リズムを整
えましょう。9月のおはようカード
も返却するので、前回〇がつかなか
ったところに気をつけながら生活で
けるといいですね。1週間チェック
をして、1月22日(月)に提出して
ください。

夢中になっていない？ ゲームやスマホ



かぜ・インフルエンザ^{よぼう}予防、まだまだつづけよう！

12月は、インフルエンザが大流行^{だいいりゅうこう}しました。みなさん冬休み^{ふゆやす}中は大丈夫^{ちゅうだいじょうぶ}でしたか？
まだまだ寒い日が続きます。これからも油断^{ゆだん}せずに、予防^{よぼう}を続けましょう。

かぜ・インフルエンザ^{よぼう}予防の フローチャート

