

ほけんだよ！



令和5年1月10日
東郷学園義務教育学校
保健室

1月の保健目標 「感染症を予防しよう。」

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？さあ、3学期が始まります。冬休み中、つい夜遅くまで起きていたり、食べすぎたりしていませんか？生活リズムを見直し、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。2023年、新しい年も元気に過ごしましょう！

1月17日は「防災とボランティアの日」！

今から約28年前、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、毎年1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日から21日までが「防災とボランティア週間」となっています。もしもの時に備えて、防災グッズを準備したり、避難経路・避難場所を確認したりしていきましょう。できる対策を「今」しておきましょう。

ポケットに手を入れているとキケン！

寒い日にポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけますが、とても危険です。いざという時でも、自分の身の安全を守れるようにしたいですね。寒い日には、上着を着たり、手袋をしたりするなどして体温調節をしましょう。

転んだ時、手がつけず
大きなけがにつながります！



猫背のように、
姿勢が悪くなります！

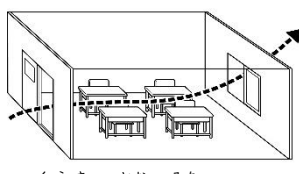
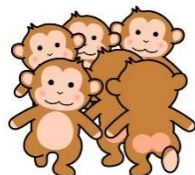
なぜに「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

- さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう
- し しっかりねむれば、一日元気
- す 好き嫌いせず、3食食べよう
- せ せきエチケットを忘れずに
- そ 外から帰ったら、手洗い・うがい
- ※ 答えは、保健室前！



とく 取り組んでいますか？ ~☆基本的な感染症対策をみんなで☆~



冬休みに治療が終わって
いない人は早めに受診を！
健康診断の結果、治療が
必要でありながら、まだ済んでいない人は早めの治療をお願いします。
治療が終了したら、担任又は保健室へ連絡してください。