

# ほけんだより 1月

三村小学校  
No.11  
令和5年1月

新しい1年がスタートしました。まだまだ終わりの見えない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスクをしっかりとって、元気な体づくりをしていきましょう！  
今年もよろしくお祈りします！



## 1月の保健行事日程

日にち	ぎょうじめい 行事名	がいとうがくねん 該当学年	じかん 時間	ももの 持ち物
1/17 (火)		1年生 2年生	8:15~	体操服  ☆長そで・長ズボンも可です。
1/18 (水)	身長・体重測定	3年生 4年生		
1/19 (木)		5年生 6年生		

### 今月の保健安全目標

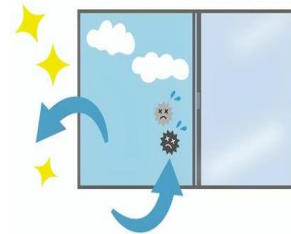
- かぜや感染症を予防しよう
- 冬の安全に気を配ろう

### 続けよう！ 感染症対策

手洗い



換気



健康観察



30秒数えて  
しっかりと洗いましょう  
清潔なハンカチも  
忘れずに！

2カ所 窓を開けて  
空気の通り道を  
作ろう！

今日の体調はどうか？  
体温も毎日測って  
確認しよう！

この他にも、「早寝早起きをする」「バランス良くごはんを食べる」など、みんなができる感染症対策はいろいろあります！  
これからもみんなで感染症対策をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう！



### 訓練の「なぜ」？

**地震** 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

**火事** 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

**避難** もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれない。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物も絶対にも「戻らない」！