



三村小学校
No.11
令和6年1月

あたら ねん
新しい1年が始まりました。
みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成
するためにコツコツと努力を積み重ねること、そして、健康な
心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて
過ごしましょう！



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	もの 持ち物
1/17 (水)	はついくそくてい 発育測定 しんちよう たいじゅうそくてい (身長・体重測定)	1～3年生	8:10～	たいそうふく 体操服 ☆ながそで・ながズボン も可です。
1/18 (木)		4～6年生		

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
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

意外と見落としがち?!
接触感染

せつしよかんせん
接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

からだなかはい
体の中に入りこんで感染

め はな くちもと
目や鼻、口元などの
粘膜から入りこみやすい

いがい むいしき
意外と無意識に
触っているかも…

てあら
手洗いで
意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

スイッチ! 冬休みモード ≫≫ 学校モード

お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①
早起き

決まった時間早起きで朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②
朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

感染症予防はみんなで洗おう 正しく洗おう

- 流水でよく手をぬらして石けんをつけよう
- 手のひらをよくこすろう
- 手の甲をのばすようにこすろう
- 指先、つめの間を念入りにこすろう
- 指の間をもちもみして洗おう
- 親指と手のひらをねじるように洗おう
- 手首も忘れずに洗おう
- しっかり流そう

せけけんハンカチやペーパータオルでふいてよくかわかします