

ほけんだより 1月

流山市立
流山北小学校
No. 10
R6. 1. 10

2024年になりました！今年もよろしくおねがいします！冬休みはどのように過ごしましたか？新学期にみなさんに会えることを楽しみにしていました。今年もみなさんが健康で元気に北小で過ごせるように保健室から、みなさんの健康をサポートしていきます。よろしくおねがいします。

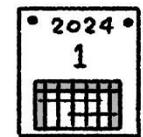


新学期だよ！ スイッチオン！で元気に過ごそう

冬休み、ゆっくりできましたか？さあ、3学期の始まりですよ！すっきり早起きでスイッチオン！朝ごはんをしっかり食べて、元気パワーたっぷり登校しましょうね。3学期は次の学年へ向けて準備する大切な時間。残り少ない今のクラスや先生と楽しく過ごそうね。



はやお
早起きで



いちねん
一年をスタート！



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

空気乾燥中！静電気対処法は？



静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



静電気除去グッズいろいろ



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！

感染症まだまだ心配です。手洗い大切に...

まだまだ、寒い日が続きます。2学期にもインフルエンザが流行しましたが、まだまだ感染症には注意が必要です！寒いけれど、手洗いを大切にしてくださいね。手を洗ったあとは水気をしっかり拭き取ることも大事です。ハンカチ・ティッシュは毎日持っていますか？忘れないように準備しましょうね。

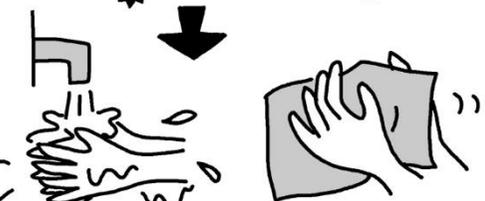
感染症対策には やっぱり手洗い！

石けんを泡立てて
すみずみまで！
二度洗いが
効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる



ほけんしつにつき
きょうもいい天気



幸せな1年に
なりまように

の巻

3 年明けは心配なニュースが
続きました。みんなが安全に
すごせるように、気をひきしめて
いかないと...と感っていました。

願うことしかできないけれど...
安全と健康を心から
願います。

1 健康の
ツツ人になろう♡

みんなが
元気に
あそぶように...

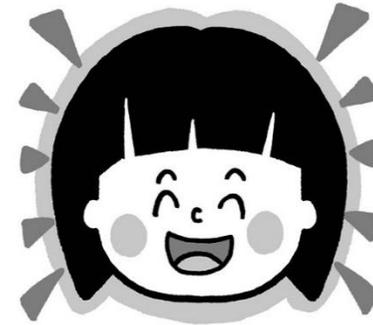
今年もよろしくおねがいします☆

自分を好きになるために

自分のことが好きです
か？ いきなりそう聞かれても、「ゆうかなあ...」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれ
たら、いろんなことに挑戦
したり、友達と楽しくつき
あえたり、毎日がもっと楽
しくなるはず。

そこで、自分を好きにな
る方法を紹介しします。ぜひ
試してみてくださいね。

- ①誰かと自分を比べない（自分
は自分！ 世界にたった
一人の存在というのはスゴ
イこと）。
- ②自分をほめよう（小さなこと
でもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲
れをとる（疲れたときは、と
りあえずぐっすり寝よう）。



4 3学期はとっても
みじかく、あ、という間です!!
次の学年・学校への準備と、
1年間おごした今のクラスの
友だちや先生との楽しい時間を
大切にしてくださいね!!

今年も
笑顔で元気に
頑張ろう!!

オー!

2 冬休み、みなさんは
どのようにすごしましたか??
お天気もよくてすごしやすい日
が多かったですね。
わたしは...
のんびりしたり...
よみたかった
本をよんだ♡

あぁ...ゴロゴロしてばかり...?!

こんげつ
今月の

まちがいさがし☆まちがいは7つ!
答えは保健室の前にはってあるよ!

