

ほけんだより1月

うべしりつうのしましょうがっこう
宇部市立鵜ノ島小学校
れいわねんがつにち
令和7年1月10日
ほけんしつ
保健室
No.8

みなさんは、どんな一年にしたいですか？

しんねん むか さんがつき はし
新年を迎え、三学期が始まりました。
しょうがつ てんき めぐ はる
お正月はよい天気恵まれ、春のよう
なほかほかとした日もありました。
しかし、こんしゅう きおん さ
今週は気温がぐんと下がり、
まふゆな さむ
真冬並みの寒さになりそうです。
さて、みなさんはことしいちねん いちねん
今年一年をどんな一年
にしたいですか。
うのしましょうがっこう けんこう
鵜ノ島小学校のみなさんにとって健康
いねん ほけんしつ
でよい一年となるように、保健室から
サポートしていきたいと思います！！



かぜやインフルエンザに負けない生活が できているかな？

ふゆ 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

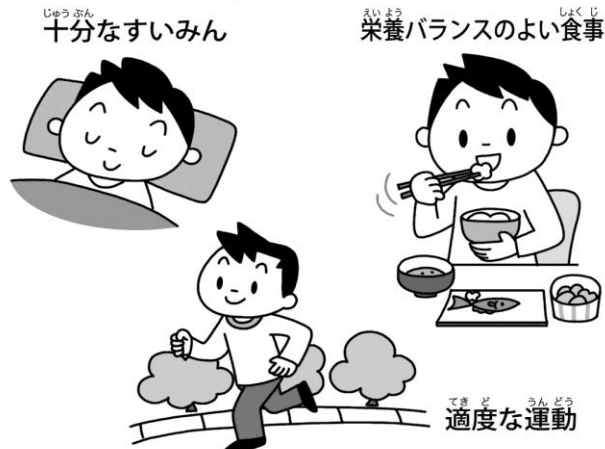
☐ て 手あらいうがいを している	☐ さむ 寒くても、からだを うご 動かしている
☐ はやね・はやおきを している	☐ こまめにへや くうき 部屋の空気を 入れかえている
☐ すき・きらいなく、 た なんでも食べている	☐ したぎ 下着をつけている
☐ おふろであたたまり、 せいけつにしている	☐ かぜなどにかからない・ ほうほう し うつさない方法を知っている

かぜのウイルスに打ち勝つために!

からだの外側からのガード

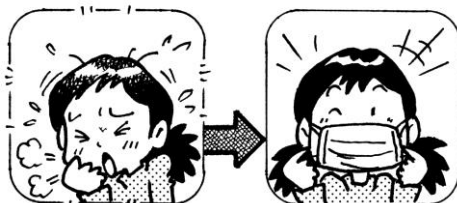


からだの内側からのガード



「人にうつさない」のも
マナーです

せきが出るときは、マスクを!



からだの外側からのガード
は、学校でクラスの人々と
協力してできることばかりで
す!

保護者の方へ

むし歯予防の為に、フッ化物洗口を希望した児童を対象に4月から毎週金曜日朝学の時間に実施しております。

2学期の終わりの時点では、コップを忘れてくる児童が多く、当初より半分ぐらいの人数となっております。コップを忘れると実施できないので、月曜セットと一緒にプラスチック製コップの持参もよろしくお願いします。

