



ねん  
2023年が始まりました

令和5年1月11日  
長等小学校 保健室

～おうちのひとといっしょによみましょう～

困<sup>こ</sup>っているじまうささんに合うアドバイスを線<sup>せ</sup>でしなう<sup>う</sup>つ。  
**ほげん**  
**の**  
**ア**  
**ド**  
**バ**  
**イ**  
**ス**  
**を**  
**届**  
**け**  
**よ**  
**う**  
**！**

時間がなくて…  
 朝ごはんを  
 めいてしまうさ

カーテンを開けて  
 太陽の光をあびよう

つい  
 食べすぎて  
 しまうさ

いつもより10分早く  
 起きてみよう

休みの日は  
 遅くまで  
 寝てしまうさ

時間を決めてタイマーを  
 かけてみるのは、どう？

ゲームを  
 すると  
 長い時間  
 続けてしまうさ

お風呂で  
 ゆっくり温まろう

体が  
 冷えてしまうさ

毎日寒くて

ひと口30回  
 かんでいるかな？



あなたのオススメの  
**元気**  
**の**  
**ア**  
**ド**  
**バ**  
**イ**  
**ス**  
 を書いてみよう！

しまうささんへ

---

より

残り少ない今の学年での日々を、体調に気をつけながら、楽しく過ごしましょう。

うらにつづく

# 換気のポイントは “空気の流れ”



かんき 換気をしないと、<sup>くうきちゆう にさんかたんそ</sup>空気中の二酸化炭素の

<sup>りやう おお</sup>量が多くなり、<sup>ずつう いきぐる</sup>頭痛、息苦しさが<sup>あらわ</sup>現れるこ

とがあります。また、ウイルスが<sup>くうきちゆう</sup>空気中に

<sup>ただよ</sup>漂ったままになることで、カゼなどの

<sup>かんせんしょう ひ お</sup>感染症を引き起こしやすくなります。また、

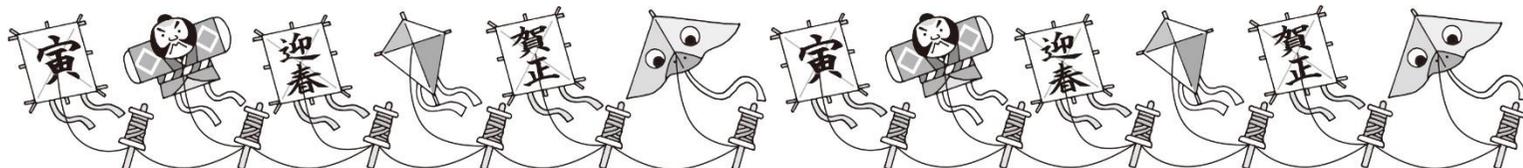
ホコリや、カビがたまる<sup>す こ</sup>と吸い込んでアレ

ルギーを<sup>はっしょう</sup>発症することがあります。

<sup>さむ</sup>寒いですが、しっかりと<sup>かんき</sup>換気をして、<sup>じぶん</sup>自分

と<sup>きょうしつぜんいん けんこう まも</sup>教室全員の健康を守りましょう。

## 保護者様へ



12日(木)から随時、身体測定を行います。測定後にお渡ししている「健康のきろく」について、1・3・5年生は来年度も使用しますので学校まで返却をお願いします。2・4・6年生は結果を確認後、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

また、繰り返しになりますが、ご家庭での登校前の検温、健康観察を確実にお願いします。発熱や風邪症状等がみられたり、お子さまがしんどさを訴える場合には、無理はせずにご家庭で様子を見ていただきますよう、ご協力お願いします。また、これまで同様、お子さまがPCR検査等を受ける場合、お子さまが濃厚接触者になった場合は学校までご連絡ください。