

「UGT48」

体温36度合でもインフルエンザと診断される人も出ています

<UG> うがい <T> 手洗い <4> しっかり <8> 8回!

☆ 8回のうがい手洗い ☆

毎日行っていますか?では□の中に言葉を入れてみよう!

- 1回目 □ すぐのうがい、または □ の後のうがい
- 2回目 学校に着いて、□ 後のうがい
- 3回目 □ が終わった後に、のどをきれいにするうがい
- 4回目 □ 前に、食べ物を食べる前の手洗い・うがい
- 5回目 給食の後、□ の後のうがい
- 6回目 □ の後に、のどをきれいにするうがい
- 7回目 家に帰った時、菌やウイルスを落とす □
- 8回目 夜の □ の後のうがい ※ 答えは裏面にあり

花粉症だと思っていたら

インフルエンザだった…という人も!

大仁地区の小学校では

今、インフルエンザ流行中です。



いつもと違うときは無理をせず
お医者さんに相談しましょう!

来週の卒業式までは、生徒が集まる機会が増えます。感染拡大を防止するためにも油断せず、予防をしていきましょう。

この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。
心の健康に 生活でできましたか?

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほじほじ 野菜は たっぷり</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>



一年間の生活 (心からだの健康、学校での生活態度や友人関係など)を振り返り、良かったところは、これからも継続できるようにしよう! 小さなことでも、良いことが集まれば、前に進む力になります。よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしよう!

継続は力なり!

健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は 鏡を見てみがこう!</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロと カラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき? あそぼ すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる!</p>
-----------------------------------	--	---	--