

すこやか 2月

かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

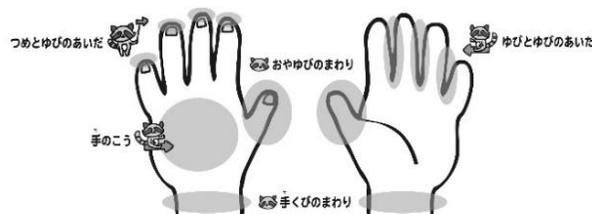
令和4年2月10日
西栗栖小学校 保健室

がつよっか りっしゅん りっしゅん はる はじ ひ
2月4日は「立春」でした。「立春」とは春が始まる日のことです。春といってもまだまだ寒い日が
つづ 続いています。あたたかくして、体調に気をつけましょう。

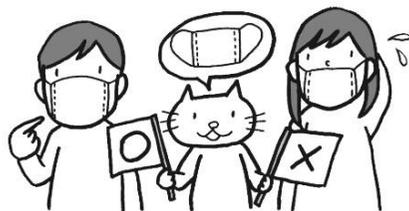
げんざい ひょうごけん えんぼうしとうじゅうてん そ ちくいき してい
現在、兵庫県はまん延防止等重点措置区域に指定されています。感染症は正しく予防することが大切
かんせんしゅうよぼう みなお
です。あらためて感染症予防について見直してみましょう。

- こまめに手洗いをしましょう。
せつ つか びょうかんあら
石けんを使って30秒間洗います。
さいご
最後はきれいなハンカチでふきましょう。

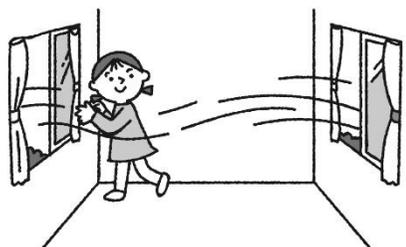
あらいわすれ、気をつけて！ 手洗い



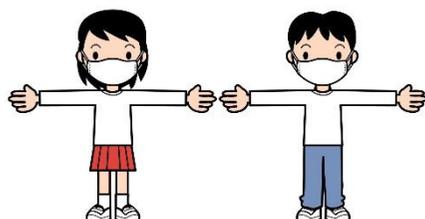
- マスクを正しくつけましょう。
ただ
マスクから鼻や口は出ていませんか？
はな くち で
すき間なくおおえていますか？



- 休み時間は窓や扉を全て開けて空気を
やす じかん まど とびら すべ あ くうき
入れ換えましょう。
い か
家での換気も忘れずに。



- 人との距離をとりましょう。
ひと きより
両手を広げてもぶつからないくらいが○。
りょうて ひろ
遊び方も工夫してみましょう。



- 早寝・早起きをする、1日3食栄養
はやね はやお にち しょくえいよう
バランスよく食べる、運動をするなど、
た うんどう
生活習慣を整えましょう。

規則正しい生活習慣で



- きちんと感染症予防をしても
かんせんしゅうよぼう
体調がわるくなることもあります。
たいちよう
そんなときは、元気になることを第一に、
げんき だいいち
しっかりと休みましょう。



★ あなたのいいところを探してみよう ★

あなたは、どんな人ですか？ 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみましょう。

たんしょ おも
短所だとも

みかた か
見方を変えれば

ちようしょ
長所になります

● おこりっぽい ●



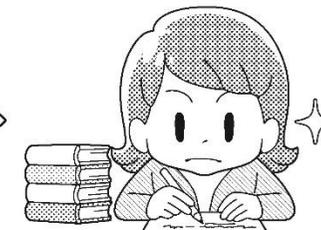
○ 情熱的 ○



● 気が弱い ●



○ 用心深い ○



● だらしない ●



○ おおらか ○



© 少年写真新聞社 2022

ぐっすり眠れる /

すいみん こころ からだ つか
睡眠は心や体の疲れをとってくれます

質のよい睡眠をとるためのひけつ



ね
寝る3時間前には食事
をすませる



ぬるめのお風呂にゆっ
くりつかって疲れをとる



自分にあった布団やま
くらをつかう



ひるま てきど うんどう
昼間、適度な運動をし
ておく