

ほけんだより1がっ

鹿児島市立明和小学校 令和5年1月10日(火)



あけましておめでとうございます！

3学期がスタートしました。一年のうちで一番寒い時期になります。明和小のみなさんが、元気に過ごせるように、手洗い、うがい、マスク着用など自分でできることはしっかりしていきましょう。今年も元気にすごしていきたいですね！



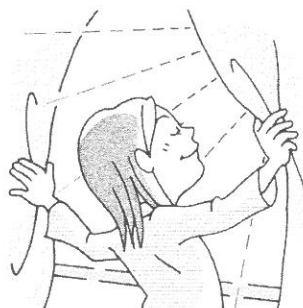
体と心を学校モードにきりえよう！



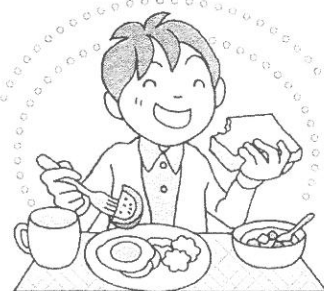
毎日同じ時間に起きる

色々な行事がたくさんあった冬休み。夜おそくまで起きていたこともあったかもしれません。

これからを元気に過ごすために学校モードに体と心をもどしていきましょう。



朝起きたら朝日を浴びる



朝ごはんを食べる



夜ふかしをしない



感染症対策をつづけましょう！！

新型コロナウイルス感染症だけではなく、他の感染症も流行する時期です。感染症対策をこれからも続けていきましょう。



発熱があれば休養する



規則正しい生活で免疫力をアップ



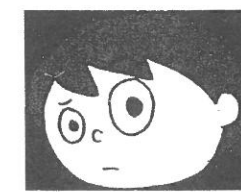
手洗い、マスクで感染予防

こんなふうに見ていませんか？

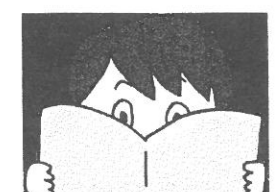
いつも見ているテレビや本、ボールなどが見えにくいということがありませんか？見るときに、下の絵のようなしぐさがあれば、見えにくくなっているサインかもしれません。普段の生活をふりかえってみましょう。



目を細めて見る



顔をかたむけて見る



本や画面に顔を近づける



みけんにしわをよせて見る



よく目をパチパチする