

すこやかたより 1月号

この便利は、おうちのみんなにまわしましょう。
 R4.1.14(金)
 西小学校
 ほけんしつ

新しい1年がスタート、3学期もスタートしました！

みなさん、冬休みは元気に楽しく過ごしましたか？

今年も元気に楽しく爽りある1年にしていきましょうね。

そのためには、毎日の感染症予防対策が大切です。この便りをヒントにし、今後も予防対策を行っていきましょう！！



うまきたえて

ウイルスを予防しよう

“うまきたえて”とは、ウイルスを予防するための行動をそれぞれまとめた標語です。生活の中で“うまきたえて”ウイルスに勝てるようにしていきましょう。

う がいをする

ま すくをつける

く うきを入れかえる

き そく正しい生活リズムを葆っ

た いりよくをつける (うんどうをする)

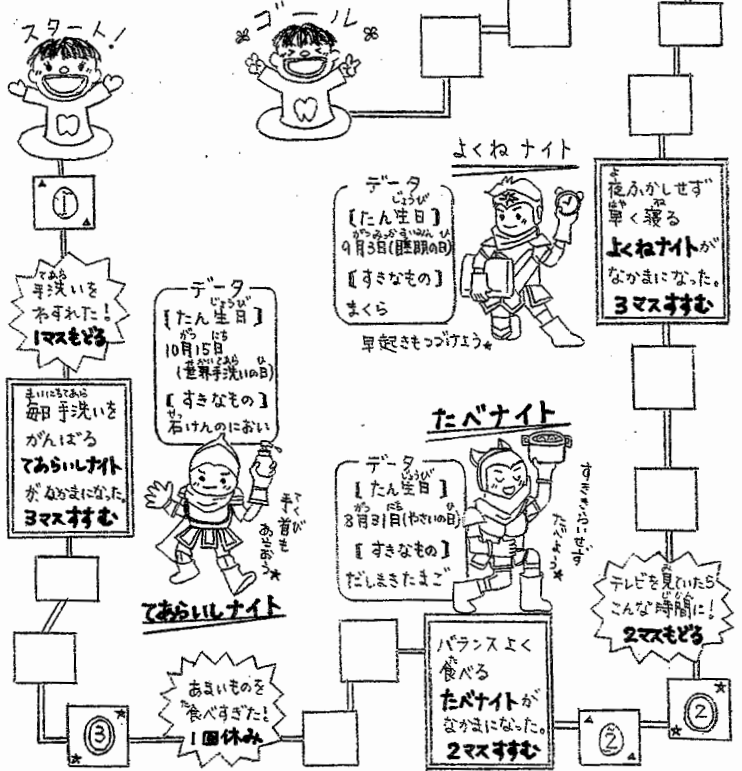
え いろいろバランスのよい食事をとる

て ありいをする

10分 で生活リズムが戻ります！

いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分なら何とかできそうな気がしませんか？ たった10分。それと10分。これが大きなポイントです。昨日より10分早く寝る！ 今朝より10分早く起きる！ さっそく今から試してみてください★

元気なすこせナイト!



ルール

ゲームが勝ったら 1マス進む
 チョキで勝ったら 2マス進む
 パーで勝ったら 3マス進む

まだまだあるよ
元気な体の味方
 早起早起きナイト
 毎日同じ時間に起きよう

朝ごはんたべナイト
 エネルギーチャージ

運動おしナイト
 気分がよくなるよ