ほけんだより12月

張碓小学校　NO．１４　　2023.12.15

２学期もあと少しとなりました。

まだまだ風邪やインフルエンザ、その他色々な感染症など出ていますので、

体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしてほしいと思います。

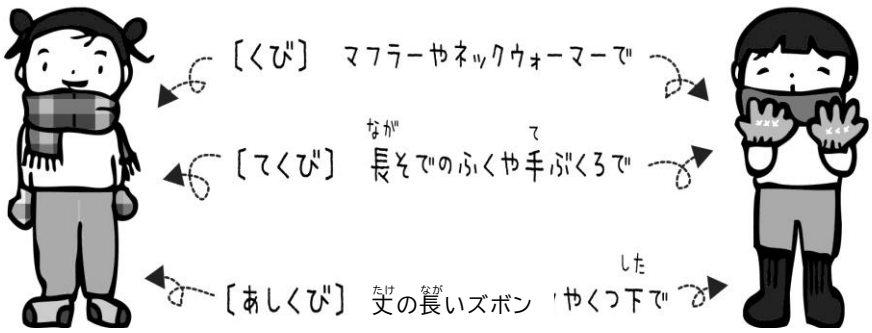
体調をととのえよう！

よふかしをしないで
早く寝て疲れをとる

しっかりとご飯を食べて
栄養をとり、元気な体を
作る

体をよく動かして
体力をつける

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



・登下校の時に手袋をつけていない人がいます。天気や気温に合った服装を心がけましょう！
・手袋はすべって転んだ時にケガを防いでくれることもありますよ。
・冬は室内と外では気温の差が大きいです。『脱いだり着たりできる服装』で調節しましょう！

●感染症対策を続けましょう

手洗い

換気