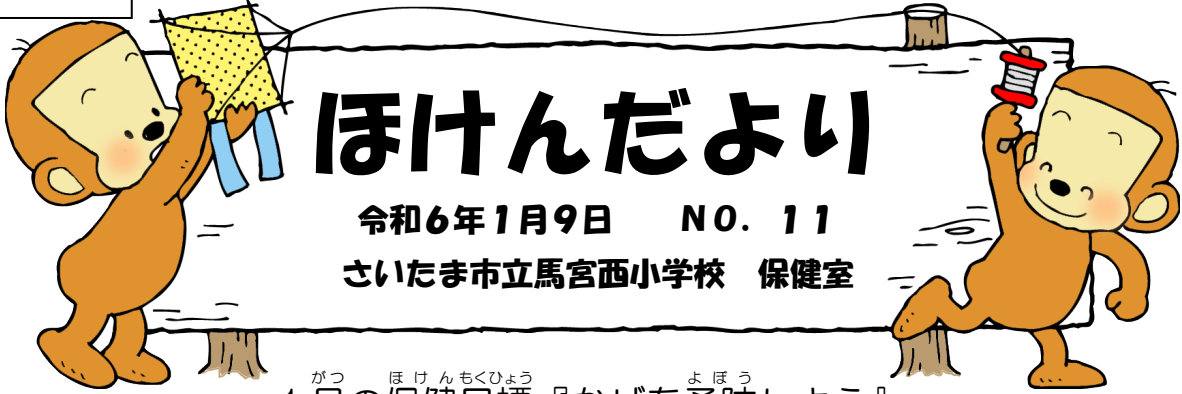


家庭数



# ほけんだより

令和6年1月9日 NO. 11

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだよりは、おうちのひとと一緒に読みましょう。

1月の保健目標『かぜを予防しよう』

あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みはどう過ごしましたか？  
 さて、今日から3学期のスタートです。手洗いうがいを忘れず、元気に過ごしましょう。  
 笑顔いっぱいあふれる1年になりますように…。  
 今年も、どうぞよろしくお願ひします。



あら  
**しっかり洗えているかな？**



手のひら



手の甲



指の間



指先、つめ



親指



手首

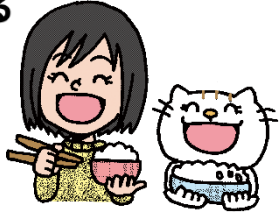
指の間、指先やつめ、親指や手首は洗い忘れが多いところです。  
 忘れずにしっかり洗いましょう！



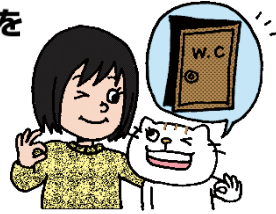
# 健康な生活リズムで過ごそう!

冬休みが終わると、いよいよ令和5年度のまとめの時期になります。学習に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう!

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



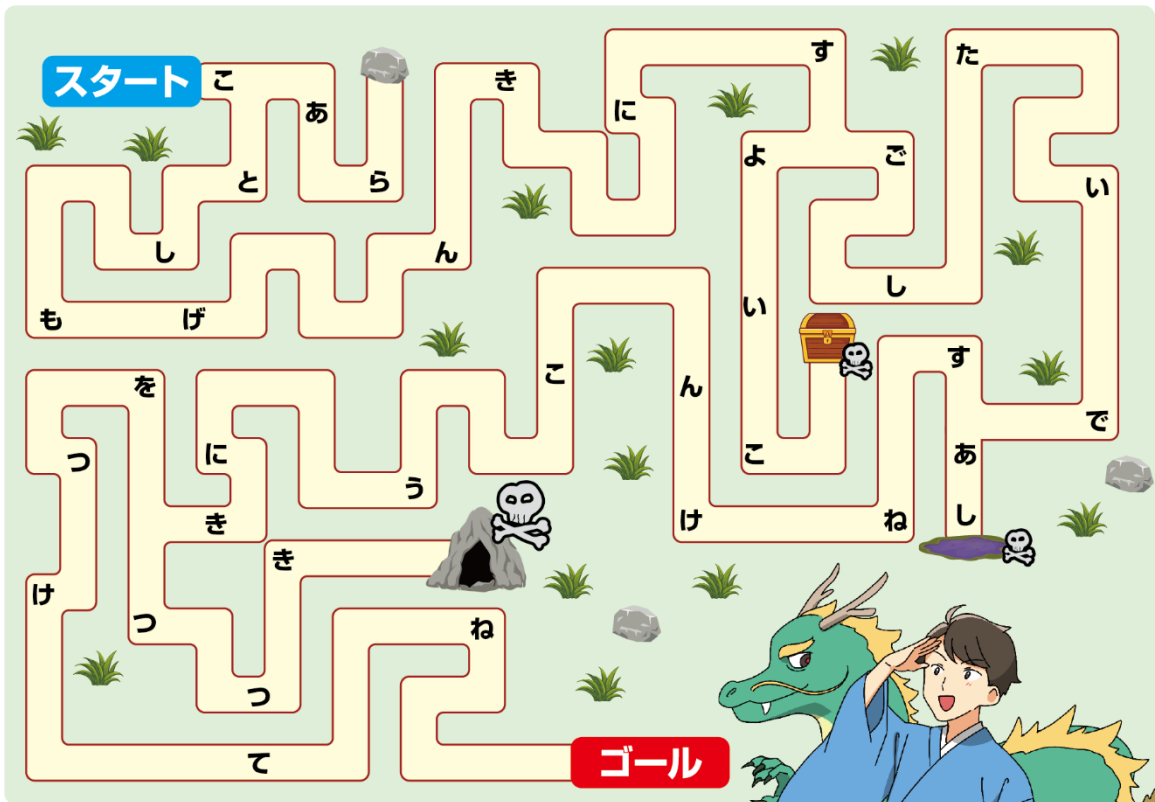
おやつは時間と量をきめて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



## 迷路をとおって、秘密のメッセージを見つけよう!



こたえ: ことしもけんきにすこしいですね けんこうにきをつけてね