

ほけんだより 1月

がつ



小田原市立下中小学校
令和8年1月9日
発行 NO.9

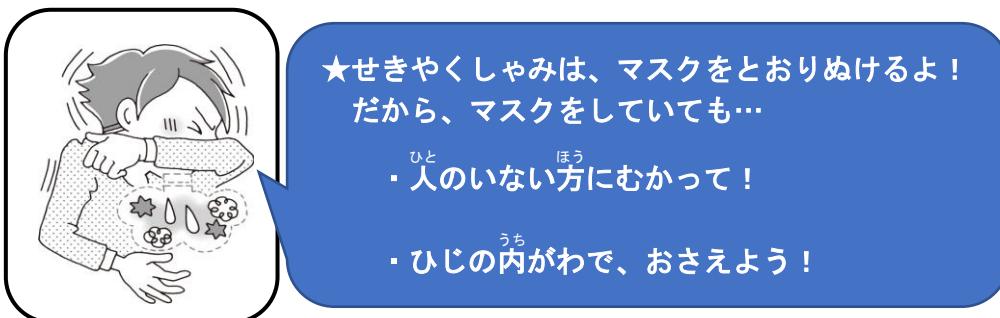
ことし げんき 今年も元気にすごそう～病気の予防、みについているかな？

1 てあらい～あらい 残しの多い3つのポイントをしっかりと！



2 せきエチケット～病気をひろげないために！

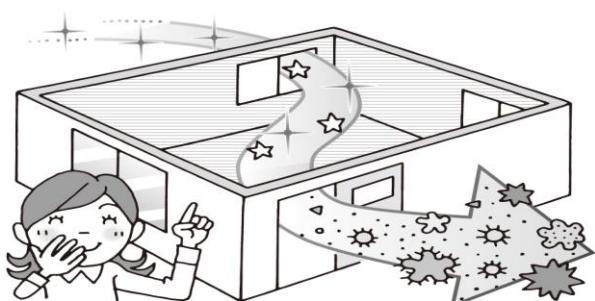
せきができるときは
マスクを！



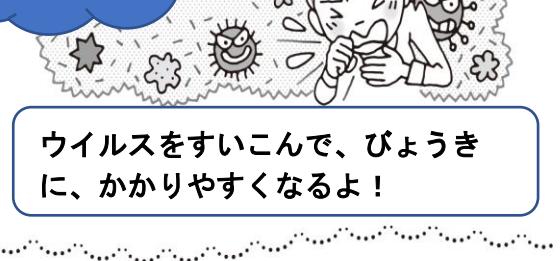
3 かんき

かんきのしかた

★まどとドアを ななめに2かしょ
あけると、くうきが、でやすくなるよ。



ウイルスをすいこんで、びょうきに、かかりやすくなるよ！



かぜやインフルエンザに負けない!

元気な体づくりのポヤントは?

あそびかた 開拓に答えてポヤントを導き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つのポヤント

ポヤント① ○○○う

ポヤント② うん○う

ポヤント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポヤントが出てくるよ

ポヤント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポヤント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと休めましょう。



ポヤント③ たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になつたり…「笑う」だけいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗りきりましょう!

