おうちの光と いっしょに 読んでね♪



令和7年11月21日 新谷小学校保健室

できま 昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多 くなりました。空気も乾燥してくるので、かぜやインフ ルエンザなど感染症にかかりやすくなります。

でとりひとり てあら 一人一人が手洗い・うがい、規則正しい生活を心掛け て、今のうちから病気に負けない体づくりをしておきま しょう。

●●空町●●空町●●空町●●空町●●空町 かんせんしょう よぼう

感染症の予防について

気をつけてね!

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。 また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

マスクの予備 を2・3枚準備 しよう!



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



茸にしっかりかける







<お知らせ>

11月25日(火)から、「早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムチェック」を実施します。 チェック表を配付しますので、家庭での声掛けなど、ご協力をお願いいたします!

か?朝ごはんを食べられない人は、少しずつ朝ごはんを食べることができるようにしよう!

からだ め ざ **体 の目覚ましスイッチ** からだ



たいおん あ 体温を上げ、体を目覚めさせる



朝から元気モリモリ





エネルギーが脳に満タン



。 頭スッキリ元気に「ハイ」

ーー。 がなかの目覚ましスイッチ

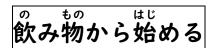


お腹が動き出す



うんちが出てスッキリ













飲むヨーグルト







食べやすいものを食べる











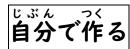
単品だけではな く、食品を組み 酔わせよう!



チーズ ヨーグルト







休みの日等に、自分で 簡単にできる朝ごはんを 作ってみよう!







