

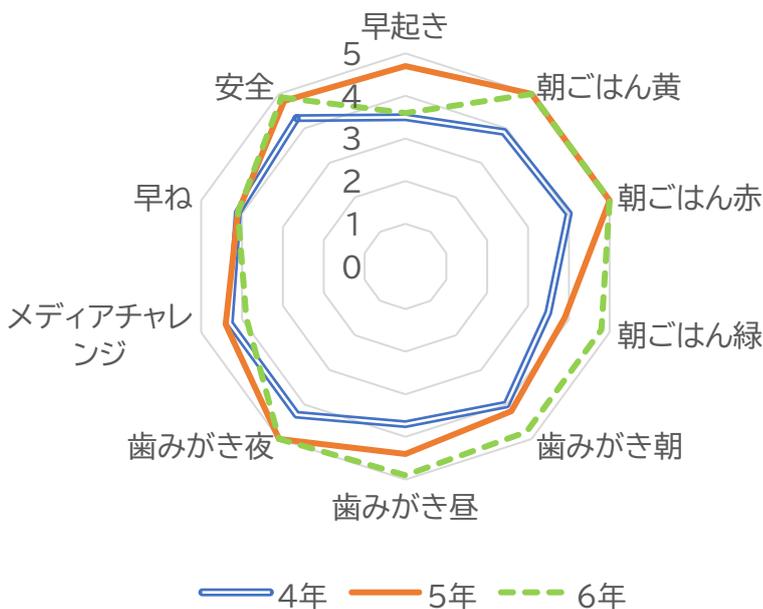
すこやか

R8.2.27
 豊橋市立下条小学校 保健室
 ほけんだより No.17

今年度最後の元気アップ週間です！

3月2日～6日は元気アップ週間です。今回で5回目、今年度最後です。6年生は卒業式まであと14日、1～5年生は修了式まであと16日です！毎日元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」に加えて、手洗いうがいもしていきましょう！

1月元気アップ平均値



4年生は早起きが苦手な子が多いようです。寝る前の過ごし方や、目標時刻に起きるための工夫について考えてみましょう！

5年生は全体的に点数が高いですが、早寝が少し苦手なようです。ねる前の過ごし方を工夫してみましょう！

6年生は早起きとメディアが苦手なようです。ねる前のメディアの使い方をもう一度考えてみましょう！



引き続き感染症対策をしましょう！

下条小でもインフルエンザが流行っています。一人一人が感染予防をしていきましょう。少しでもいつもと体調が違うなと思ったら無理をせず、お家の人や先生に教えてくださいね。



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪

インフルエンザ

りゅうこうちゅう
流行中



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

さむくうきかんそう
寒くて空気が乾燥する冬は、
 ふゆかぜ
風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
 じぶんたいさく
自分でできる対策をしましょう。