

みんなげんき

令和5年1月10日

今年も きそく正しい生活で 健康にすごそう！

健康的な冬休みをすごすことができましたか？



さあ、3学期が始まりました。1月は“行く”2月は“逃げる”3月は“去る”と言うように、3学期はあっという間に過ぎていきます。まだまだ冬休み気分がぬけないと思いますが、“早ね・早おき・朝ごはん”で生活リズムをととのえて、しめくくりの3学期をリズムよくスタートさせましょう！

ふゆやす がっこう き
—冬休みモードを学校モードに切りかえます—

せいかつ しゅうかん 生活がんばり週間：1月11日（水）～17日（火）

どにち ふく にちかん
*土日は含まない 5日間

<ねらい>

○生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。

○感染症を予防するために、健康を守る生活習慣づくりを行う。

『リズムアップ』と『元気アップ』で病気やウイルスに負けない力アップ！

夜ふかしをしたり、朝ねぼうをしてしまうような悪循環の生活リズムを送っていると、病気やウイルスに負けない力を高めることができません。1日でも早く生活リズムをととのえ、病気に負けない体をつくる生活習慣を身につけるために、生活がんばり表の取組を行います。



「健康を守る生活習慣」が身についた・・・

新型コロナウイルス感染症が発生してから3年がたちました。この間、新しいウイルスから身を守るために、“学校の新しい生活様式”をもとに感染予防に取り組んできました。

ウイルスから身を守る習慣を続けることで、みなさんには正しい手洗いのしかたやきそく正しい生活など「健康を守る生活習慣」が身につきました。

この習慣は、新型コロナウイルス感染症の予防だけでなく、インフルエンザをふくめ、多くの感染症から身を守るために基本となるものです。

ただ正しい手あらいが身についた！

健康を守る生活習慣が身についた

自分でできそく正しい生活ができるようになった！

“うつさない、うつらない”ためのマスク着用が身についた！



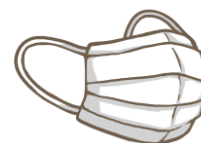
Withコロナ

さらにしっかり身につくように、生活がんばり週間の取組をがんばろう！

3学期は1年の中で一番気温が低く、体調をくずしやすい時期です。新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザにも気を付けなければなりません。みんな元気に学校生活がすごせるよう、これからも感染予防に取り組んでいきましょう。

まだまだ気をつけよう 感染予防！

○マスクの着用



せいけつなものをつかおう

○こまめな手あらい



つめたいけれど、ていねいに

○かん気



さむいけれど、空気をいれかえよう



○朝の健康観察（検温）

まいにち毎日わすれずに！