

# ほけんだより 1月

令和3年1月6日  
玉島小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今日から新学期ですね。冬休みはゆっくり過ごすことができたでしょうか。今回の冬休みは、いつもと違って外に出る時間が少なかったかもしれません。家で過ごす時間が多いとどうしても生活リズムが乱れがち。早めに生活リズムを戻して、元気に学校生活をおくれるよう心がけましょう！

体を温めたいものは、どれか？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。  
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

NG例  
4. しょうが 2. しょうが 3. しょうが  
2. しょうが 4. しょうが 5. しょうが



生活リズムを整えて  
もうひとつ  
元気な1年  
にしよう！



せきやくしゃみを  
したとき



トイレのあと



しよくじの  
まえ



たくさんの方がさわる場所を  
さわったとき

てあら  
手洗いの  
タイミング  
寒くなるとへって  
しまいがちな手洗い  
こまめな手洗いを忘れずに！



そとからかえった  
あと

マスクのつけかた  
NG例



はな  
鼻がでている



あごにつけている



すきまがある