

# ほけんだより



令和8年1月8日  
名張市立美旗小学校  
保健室

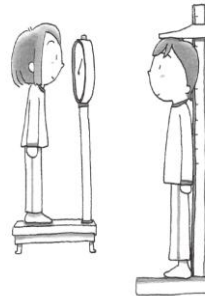


## しんがっき はじ 新学期が始まりました！！

きょう あさは、すっきり起きることができましたか？まだお正月気分の人はいませんか？  
しょうがつきぶん ひと うんどう  
運動  
やバランスのよい食事、十分な睡眠をとって、3学期も元気にすごしましょう。

## はついくぞくてい じっし 発育測定を実施します！

9日 (金)	4年
13日 (火)	1年
14日 (水)	5年
15日 (木)	2年
19日 (月)	6年
20日 (火)	3年



たいそうふく わす  
☆体操服を忘れずに  
も  
持ってきましょう。

しんちよう  
☆身長をはかります。  
かみ け あたま うえ  
髪の毛を頭の上で  
くくらないようにしましょう。



## かせ し 風邪を知って、 うまく防ごう！ うまく治そう！



かせ とき すいぶんほきゅう だいじ  
風邪の時は、なぜ水分補給が大事な  
の？

とく ねつ で あせ からだ すいぶん  
特に熱が出ると汗をかき、体の水分  
を失いやすいよ。食欲がないと、食事  
からの水分も不足しやすいよ。

かせ よぼうほう  
風邪の予防法はある？

てあら じゅうぶん すいみん  
手洗い、うがい、十分な睡眠、 balan  
スの良い食事など、規則正しい生活が  
いちばん まいにち つ かさ たいせつ  
一番！毎日の積み重ねが大切だよ。

かせ はや なお ほうほう  
風邪を早く治す方法は？

しつかり やす からだ やす  
しっかりと休もう。体を休めると、ウイル  
スと戦う免疫の働きが活発になるよ。

かんき  
換気ってどれくらいするといいの？

じかん かい さいてい ぶん  
1時間に1回。最低でも5分くらいはき  
れいな空気に入れ替えよう。

