



新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごせましたでしょうか。今年度も残りわずかとなりました。新年度に向けて、子どもたちの健康づくりにご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

## 給食後のうがいへの取組に

### ご協力をお願いいたします!

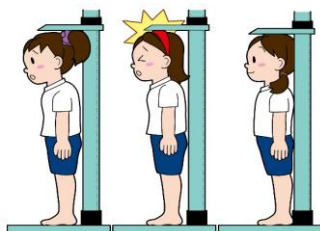


保護者会にて配布しました、給食後のうがいへの取組を給食開始の1月11日(水)から行ってまいります。別紙にも記載しましたが、割れないコップとコップ袋をランチョンマットと一緒にお子さんに持たせていただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 1月の保健行事

- 1月11日(水) 発育測定(5・6年生)
- 1月12日(木) 発育測定(3・4年生)
- 1月13日(金) 発育測定(1・2年生)

- ☆ 当日は体操着をお子さんに持たせてください。
- ☆ 女の子は髪型に気をつけてください。



## 「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか? 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で「疲れが」とれていないと、免疫はきちんと働かできません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが、かたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!

