



令和6年1月24(水)
多古町立中村小学校保健室
第9号
* おうちの人とよみましょう。

ねん ことし ねが
2024年 今年もよろしくお願ひします！

きび さいむ つづ かんせんしやう
厳しい寒さが続ひています。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症
などに負けないように、予防をしっかりと行ひましょう。

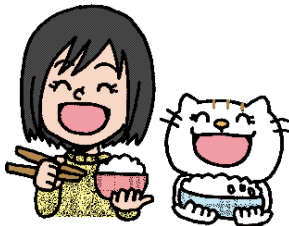
この1年が、笑顔いっぱいあふれる1年になりますように・・・！



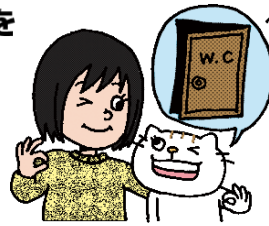
けん こう せい かつ す 健康な生活リズムで過ごそう！

ふゆやす お ねん じ き
冬休みが終わり、いよいよ1年のまとめの時期になりました。しっかりと学校に集 中 するためには、健康
な生活リズムで過ごすことが大切です！ とくに次のことに注意すると、生活リズムが整ひますよ。

にち げん き ちやうじく
1日の元気のもとになる朝食を
かなら た
必ず食べる



がっこう い まえ
学校に行く前にトイレに
い じ かん
行く時間を
かく ほ
確保する



そと げん き
外で元気に
あそ ぶ
遊ぶ



おやつは
じ かん りやう
時間と量を
き 決めて食べる



よる はや ふとん はい
夜は早めに布団に入り、
ね じゅんぴ
寝る準備をする



ふゆ じ き
冬の時期とくに
き 気をつけたいこと

だんぼう しつない くう き かんそう
暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環
境になっています。次のことを意識して取り組むようにしまし
う。

てあら 手洗い で
ウイルスを洗い流す



うがい でかぜの
ウイルスを追い出す



くう き 空気 の入れ替えを
こまめにする



しんねん 新年のメッセージを探せ!

しんねん
新年がスタートしました。今年もみんななかよくげんきにすごしましょう。

した
下のパズルは、全部の口に文字が入ると、保健室からのメッセージが出てきます。右がわにあるヒントを見ながら、口に文字を書きましょう!

- ① た ま
- ② せ い つ
- ③ ね ん く
- ④ け ん こ う ん だ ん
- ⑤
- ⑥ な か
- ⑦ ら ー ん
- ⑧ ん き
- ⑨ こ り
- ⑩ い る す

□をたてに読むと、かくされたメッセージが…

ヒント

- ① かんが 考えこんで_____を かかえた。
- ② よこれのないこと。て 手を_____にする。
- ③ かぜのウイルスはのどや鼻の_____からはい入る。
- ④ まいとし がつ 毎年4月になると_____が はじ 始まる。
- ⑤ どうにもならない。あし で も足も出ない。
- ⑥ _____が すいた。はらぺこだ。
- ⑦ うどんでもそばでもない。_____。
- ⑧ ガソリンでなく、_____で うご 動く
じ どうしゃ 自動車。
- ⑨ すずめやうぐいすなどのこと。
- ⑩ かぜのほとんどは_____が げんいん 原因。

