



H24・11
日光小学校
保健室

あさゆう ひ こ きび ふゆ ちか じつかん さむい な
朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだは寒さに慣れていないこの時期は、かぜ ひき やすい 時期です。しっかり て あら い、うが い を して、かぜ よぼう しましょう。

→ **インフルエンザ** から身をまもるために ←

外で元気にあそぼう

うがい・てあらいを
わすれずに

きそく 楽しい生活を
しよう!

まどをあけて、空気を
いれかえよう

すき きれいな しないで、
なんでも たべよう

あせをかいたら、すぐ
ふこう



こんな姿勢は背骨がゆがむかも...

- 文字を書く時、背中を丸めている。
- いつも同じ方の手でカバンを持っている。
- 足を組む時、上にする足がいつも同じになっている。
- 横を向いて寝る時の方向がいつも同じになっている。