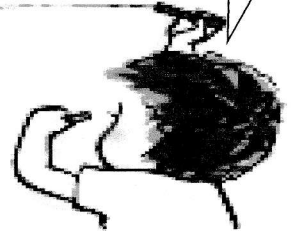


# ほけんだより No.12

おうちの人  
と一緒に読  
みましょう。

2023年1月13日 佐伯市立東雲小学校保健室

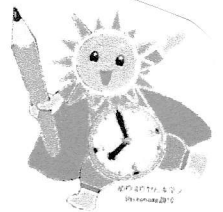


## さあ、3学期スタート！！

冬休みが終わり、いよいよ3学期がはじまりました。3学期も色々な行事が盛りだくさんです。長いお休みだったので、学校のリズムに体が慣れずにお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思っていることが、体調を崩す原因にもなる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



再来週(23日~29日)はめりはりウィークです！



### 自分の生活リズムをチェック！

- 毎日早く寝ている
- 毎日早く起きている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 食後に歯みがきをしている
- 毎日うんちが出ている
- 毎日外遊びや運動をしている
- テレビやスマホ、ゲームの時間は決めて守っている
- 寝る前は、スマホを使ったりゲームはしない

チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみましょう！



## 手洗いで 感染症予防

来週は、手洗いがんばり週間、その名も「あわあわウィーク」を実施します。学校で泡をつけて手洗いした回数を、手洗いチェックカードでチェックします。また、保健室前に手洗いで洗い残しをブルーライトでチェックできる、**手洗いチェッカー**も設置しているので、休み時間にぜひチェックしてみてくださいね。

県内では新型コロナウイルスに加えインフルエンザも流行しはじめているので、こまめな、そして丁寧な手洗いをしていきましょう。

### 手洗いチェッカーってなに？

- ①専用のクリームをぬる
- ②手を洗う
- ③手洗いチェッカーに手をかざす



すると... 洗い残しが光るよ！