



令和8年2月2日
 玉里学園義務教育学校
 保健室

今年の立春は2月4日。こよみの上では「春」ですが、まだしばらく寒い日が続きます。
 上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

けんこう標語

けが予防 けが予防 足もとや	ゆつくり歩こう いそぐときこそ 周りをよくみて	まわり見て 危険だよ けが予防	生活のリズムを守り 早寝早起き 生活リズム	健康に 続けよう 見直そう	まあいいか その油断が ゲーム時間 ゲーム・動画	視力落つ きちんと決めて 距離を考え 使おうね	楽しもう	かぜ予防 かぜ予防 せつけん	手洗いうがい インフルエンザ ゴシゴシあらって	忘れずに 予防しよう 健康に	はみがきで きれいにしよう 自分の歯	はみがきは やさしくみがこう 歯のために	はみがきするの あたりまえ
----------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------------------	------	----------------------	-------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------	------------------

保健委員会で作成した「けんこう標語」です。けが・生活リズム・目・かぜ・歯部門で作成しました。

- ・けが・地面が凍っているところで滑って転倒することがあります。気をつけましょう。
- ・生活リズム・寒くて起きるのがつらくなってくる季節ですが、早寝早起きを心がけましょう。
- ・目・長時間見続けると、目がとても疲れます。ゲームや動画などの時間は決めて使用しましょう。
- ・かぜ・まだまだインフルエンザが流行しています。気を抜かずに予防をしましょう。
- ・歯・一生使う大事な歯です。自分の歯は自分で守りましょう。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
 心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。