

ほしんどがより 1月

盛岡となん支援学校 保健室

「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやりとげるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。みなさんが、今年がんばりたいことは何ですか？ 今年目標を立ててみましょう。



「元気な1年に」なら、今日から



まだまだ 気をつけたい!

感染症 に 負けないために

- 手洗い** (Handwashing): て あら 手洗い. せっ 石けんをつけて ていねいに
- マスク** (Mask): うん どう マスク. せいけつ 清潔なものを つか 使おう
- 運動** (Exercise): うん どう 運動. がんばりすぎ ていど ない程度でOK
- 換気** (Ventilation): かん き 換気. さむ 寒いけど... わす 忘れずに!

『冬休み健康チャレンジカレンダー』への取り組み、ありがとうございました。感想には、「元気に過ごせました」「早起きが大変だったけど頑張りました」など書いてあり、みなさんの冬休みの様子を知ることができました。また、早起き・朝ごはん・歯磨きの他に、お手伝いの項目を追加し、毎日取り組んだ高等部の生徒もいて、よい取り組みだなどと感心しました。