

# ほいんどより1月4日

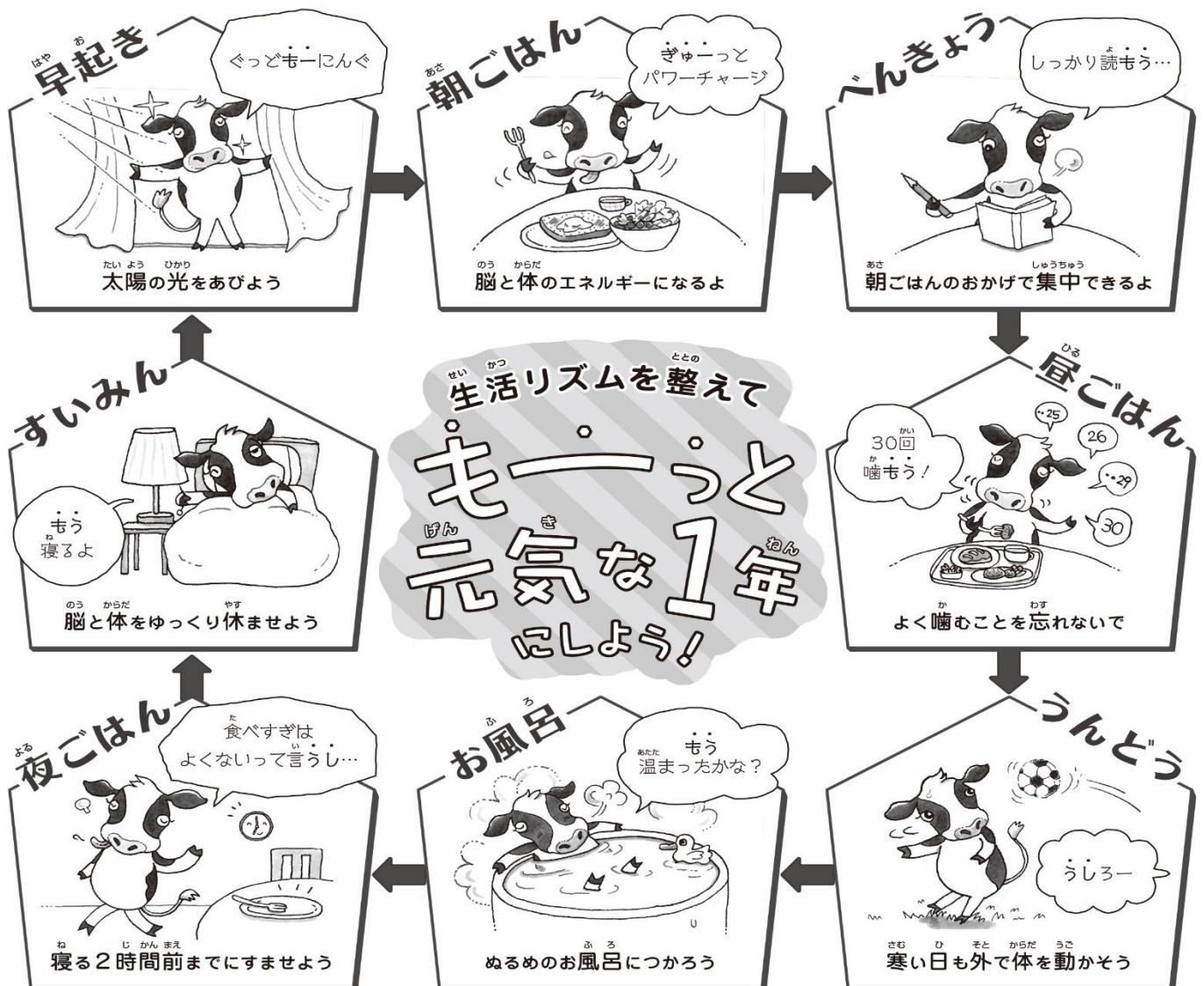
能登川北小学校保健室 令和3年1月4日

あけましておめでとうございます。

えと どうぶつ なか いちばん りうご うし うしどし さき いそ いっぱいっぽちゃくじつ ものごと すす  
千支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうで

けんこう からだ まいにち つ かさ たいせつ ふゆやす すこ せいかつ みだ ひと きょう  
す。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日から

ゆっくり・しっかり・元気な体作りをしていきましょう。





食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

体を温める食べ物ものは、どれ？

にんじん	れんこん	レタス	トマト	みそ	ナス
しょうが	きゅうり	カボチャ	ねぎ	バナナ	なっとう

見わけのコツは...

- つち ちか 土の中にできる
- ほっこう 発酵している
- いろ こ 色が濃い

ㄥㄣㄣㄣ ㄥㄥ ㄣㄣㄣ  
 ㄣㄣㄣㄣ ㄣㄣㄣㄣㄣ ㄣㄣㄣㄣ  
 ㄣㄣㄣ ㄣㄣㄣㄣㄣ ㄣㄣㄣㄣㄣ

## 3学期もコロナウイルス・インフルエンザの予防に取り組もう

### 手を洗うタイミングは...



・外から帰った後



・たくさんの人がさわる場所をさわった時



・トイレの後



・食事の前



・せきやくしゃみをした時



### お家の方へ

- インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。
- 出席停止の用紙を提出していただくことになります。(受診先の医師の指示通り、保護者の方で記入してください。)用紙は学校にありますが、お子さんが元気になられて登校されてからお渡します。提出はその後で結構です。
- インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでです。それまでは、自宅で静養をおねがいします。