

ほけんだよい



令和4年1月7日
美九里東小保健室



2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあります。強い力のある人がさらに力が加わることを意味しています。少し落ち着いていた新型コロナ感染症ですが、オミクロン株が入ってきて、また感染者が増えてきています。気をゆるめずしっかり予防することが大切です。早寝・早起き・手洗い・マスク・換気・加湿・・・と「虎に翼」で今年もより元気にすごしましょう。



楽しいお休みでしたか？今日の朝はスッキリおきられましたか？

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』がおすすめです。



早起して
時間によゆうをもつ



朝ごはんを
食べる



トイレに
行く

冬のトラブルに気をつけて！

冬は氷がはったり、雪がつもったりしてすべりやすくなります。歩くときや自転車に乗るときは十分気をつけてください。



ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときに手が使えず、とても危険です。手袋をしましょう。



家を出るときはそれほど寒くなくても帰るころには、寒くなっている時があります。上に着られる物を持って外出しましょう。

雪道を「すべらず」「ころばず」歩くには



急がずゆっくりと



歩はばを小さく
こきざみに



足の裏を地面に
垂直におろす



つま先に力を
入れてける

身長体重測定

1月11日(火)

測定時は体操服の半そで、ハーフパンツ。くつしたははいたままです。髪の毛の長い人は、頭の上でしぼらないでください。



