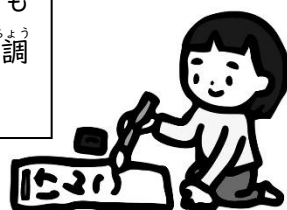


# ほけんだより

釧路町立富原小学校  
保健室発行  
令和8年1月16日

1月のほけんもくひょう びょうきの よぼうを しよう

3学期がはじまりました。今年もよろしくお願ひします。  
みじかい冬休みでしたが、ふだんできないようなことをして  
みたり、楽しくすごすことはできましたか？  
1月から3月は、インフルエンザなどの感染症の流行も  
心配です。手あらい・うがい、換気など予防しながら、体調  
を整えて健康にすごしましょう！



## スケートがはじまります

グラウンドにできたスケートリンクでスケートがはじまります。  
てぶくろ・ぼうし・ネックウォーマーなど寒くないように、けがの予防  
ができるようにしっかり身に着けてすべりましょう。名前をつけるの  
もわすれずにね。



### ～保護者の方へ～

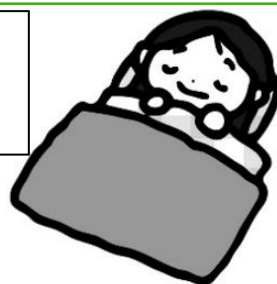
靴擦れ防止にスケート靴よりも長い靴下の準備をお願いしま  
す。毎年、足のいろいろな部分の靴擦れがあります。一度擦れてしまうと痛くて楽しくすべることが  
できなくなってしまいます。  
もしも靴擦れになってしまった場合には、絆創膏を準備して持たせてください。

## 2026年を健康な午年にしよう！



1日3食、栄養の  
バランスのよい食事

夜はぐっすり  
たっぷりねむる



感染症のよぼうをする



上手にストレスを  
かいしょうする



適度な運動をして  
体力をつける



早ね・早起きする

