



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。

さてぶくろ・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

