

ほけんだより

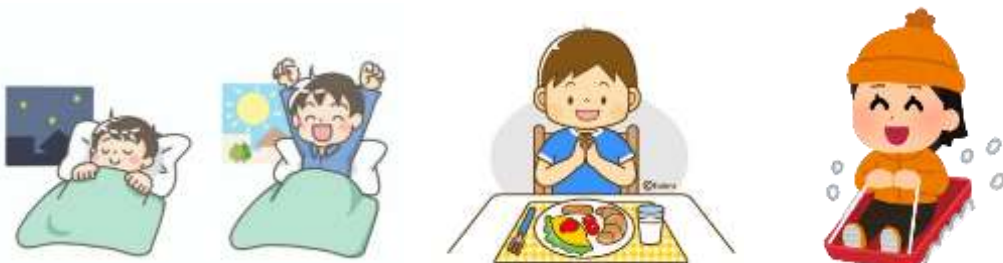


千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2024年1月18日発行 No.13

冬休みが終わり、元気に登校できてますか？ 休み中、ごちそうを食べ過ぎたり、夜遅くまで起きて、昼まで寝ていた人はいませんでしたか？

休み中の生活がどうだったか、チェックしてみましょう。

- 早寝早起きをした 食事を1日3回食べた 外で元気に遊んだ



- 病気やけがをしなかった 外から帰ったら、うがい・手洗いをした



せきエチケットを心がけましょう！！

12月の掲示物にせきやくしゃみをする時、ばい菌がどれだけとぶか紙テープであらわしました。



せき 3m < しゃみ 5m

とぶことを知った
おち
と思います。

せきやくしゃみが出る時は、



マスクをする



とっさの時は
そでで、口や
鼻をおおう。



ティッシュや
ハンカチを
持ち歩く



他の人から
顔をそらす