

保健指導

～3学期も元気に過ごそう！～

朝の活動の時間に養護教諭の先生から健康に過ごすために大切なことと、子どもたちの取組状況について話がありました。

まず、「早寝・早起き・朝ごはん」が、なぜ大切なのか考えました。



また、風邪やインフルエンザを予防するにはどのようなことに注意したらよいか話を聞きました。

これからの季節は、益々寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しがちです。規則正しい生活を心掛けることで、健康な生活を過ごしましょう。

