

# ほけんだより2月



令和5年2月  
名古屋市立矢田小学校

冬休みが明けて、3週間がたちます。そろそろ体のリズムが整ってきただころでしょうか。寒くてなかなか布団から出られない、そんな人もいるかもしれません。規則正しい生活のために、自分の生活をふりかえてみましょう。

## 2月保健目標 規則正しい生活をしよう

### ⑥ 寝る時間



あさ かんじん じぶん  
朝が肝心！自分のスケジュールをつくろう！

まず、①分団の集合時間、②家を出る時間を書き込みます。そのあと、③朝ごはん、④身じたくにどれくらいの時間が必要かを考えて、それぞれの時間を書き込みましょう。最後に、⑤起きる時間、⑥寝る時間を書き込んで、あなたのスケジュールが完成です。

### ⑤ 起きる時間



### ④ 身じたく



### ③ 朝ごはん



### ② 家を出る時間



### ① 分団集合時間



\*低学年の人はおうちの人と相談しながら書き込んでみてくださいね。

## インフルエンザ・コロナ どちらのウイルスにも負けないぞ！



ここ2年間、全国的にも流行が見られなかった、インフルエンザウイルスによる感染症。今年は少しずつかかる人が増えています。どちらも目には見えない、コロナウイルスとインフルエンザウイルス。みなさんができることは、こまめな手洗い！ちょっと水が冷たいけど、しっかり手洗いをして、元気に過ごしましょう。