



いわくにしりつ み わしょうがっこう
岩国市立美和小学校
令和6年11月19日

お家の人と一緒に読みましょう。

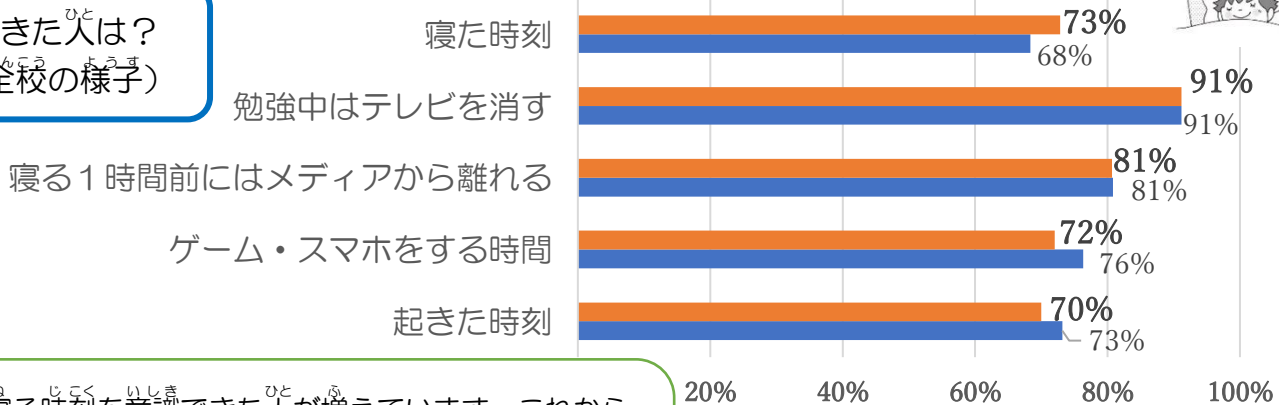
岸根栗やどんぐり、きれいな色の落ち葉などがたくさん見られ、みなさんそれぞれの秋を楽しんでいますね。

最近、日が沈んでからの明るい時間も短く、あっという間に暗くなって冬の足音が聞こえ始めました。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきなどを早く終わらせようという加減になりがちですが、そういう時こそ意識していいにしましょう。健康への意識も冬バージョンに切り替え、元気に過ごしましょう。



～すこやかチャレンジの結果（2学期）～

できた人は？
（全校の様子）



寝る時刻を意識できた人が増えています。これからももしっかり睡眠をとって免疫力をアップしましょう。
起きる時刻やゲーム・スマホをする時間を守れた人が少し減ってきました。

■ 10月 ■ 6月



感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥すると鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

せきエチケットを守ろう

