



新しい年が始まりました。生活リズムはもどせましたか？
カゼをひきやすい冬本番。生活委員会で取り組んでいる「お茶うが」を今年も始めました。予防をしっかり行って、元気に過ごしましょう。

コロナ? インフル? 犬だのかぜ?



感染症が流行する冬また中...
カゼ症状があっても、見分けのりが難しです。

心配な症状があるときは、お家で休んで、診療所で受診しましょう。

コロナも インフルも
かぜも...
予防方法は同じです



しっかり食べて 健康な体をつくりましょう!

鹿児島とまるごと味わう 給食週間 1/24 ~ 1/28

給食に、「鶏飯」「三島の不耳」「ねったほ」「三島魚(70)」「さつま汁」「かね」が登場しています。
子ども達は、廊下に設置している魚の名前を覚えようとがんばっています。おいしい鹿児島のご飯がたくさんあります。見て、味わって学びましょう。



かのや
カンパチロウ

泣いてスッキリ! 笑ってげんき!

泣いたときに出る「なみだ」は、コルチゾールというストレス物質もふくまれている。いっしょに体の外に出してあげよう。
泣いたときは、おもしろいことを思いっきり泣いてみよう。

楽しいときの「わがやい」。副交感神経が活発になって、リラックスした状態になります。
副交感神経が活発になると、NK細胞も活発になるので、病気に強い元気な体になりますよ!





2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！



そと げんき
外で元気よく

うご
からだを動かそう！



そと げんき
外で元気よく

うご
からだを動かそう！

