



R6. 1. 9 (火)  
 中塚小学校 保健室  
 No.10

2024年ねんがスタートしました。今年ことしもよろしくお願ねがいします。  
 みなさんは、今年ことしの目標もくひょうを決きめましたか？どんな目標もくひょうにも努力どりょく  
 を積つみ重ねることが大切たいせつです。そして、その土台どたいとなるのが、健康けんこう  
 な心こころと体からだです。けがや事故じこに気きを付つけ、元氣げんきで充じゅう実じつした一年いちねんにな  
 りますように☆彡

## 1月の保健目標

さむま  
**寒さに負けず、**  
 げんきす  
**元気に過ごそう**



## 「冬休みモード」から「学校モード」へ！5つのステップ



### 1 朝は早起きをする

早起きをすると、夜は自然と眠くなり、早寝の習慣がつかます。

### 2 太陽の光を浴びる

カーテンを開けて太陽の光を浴びると、体も脳も自覚めます。



### 3 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べないとエネルギー不足で体調を崩しやすくなります。

### 4 体を動かす

外遊びをすると、免疫力が高まり、病気に負けない丈夫な体になります。

### 5 目標を立てる

大きな目標でも小さな目標でも、自分が「頑張ろう！」と思える目標を立てて、挑戦していこう！



## ～ 保護者の皆様へ ～

### 冬休み中の健康調査について

本日、「冬休み中の健康調査」を配付しました。冬休み中のお子さんの生活の様子や健康状態について記入していただき、1月12日(金)までに保健関係連絡袋に入れて、学校に提出してください。



### うがい、手洗いの励行について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が、まだ続いています。また、空気がとても乾燥していますので、お子さんの喉がカサカサすると思ったら、うがいをさせてください。喉も潤いますし、感染症の予防にもなります。外出したときだけでなく、家に居るときにも気になったら、うがい・手洗いをすると良いです。



# げんき とと 元気のアドバイスを届けよう！



こま 困っているしまうささんにあ 合うアドバイスをせん でつなごう。



あさ **朝ごはんを  
ぬいてしまうさ**

じ かん  
時 間 が  
な くて…

カーテンを あ 開けて  
太陽の光を あ びよう



ついつい

た **食べすぎて  
しまうさ**



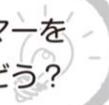
い つ も よ り 10 分 早 く  
お 起 きて み よ う



おそ **遅くまで  
寝てしまうさ**

やす び  
休 みの 日 は

じ かん き 時 間 を 決 め て タイマーを  
か け て み る の は、ど う？



ゲームを  
すると

なが じ かん  
**長い時間  
つづ けてしまうさ**



お 風 呂 で  
ゆ っ く り 温 ま ろ う



か ら だ  
**体が  
ひ 冷 えて しま っ た**

まい に ち さ び  
毎 日 寒 くて

ひ と 口 30 回  
か ん で い る かな？



あなたのオススメの  
**元気のアドバイス**  
を書いてみよう！

しまうささんへ

より

さむ ても し っ か り 換 気 を し て、き れ い な 空 気 を と り い れ よ う！