



R6. 1. 9 (火)

中卒小学校 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み重ねることが大切たいせつです。そして、その土台どだいとなるのが、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け、元氣げんきで充じゅうじつ実いちねん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
寒さむさに負まけず、
げんきす
元げんき氣すに過すごそう



「冬休みモード」から「学校モード」へ！5つのステップ



1 朝あさは早はや起おきをする

早はや起おきをすると、夜よるは自然しぜんと眠ねむくなり、早はや寝ねの習しゅうかん慣かんがつかます。

2 太陽たいようの光ひかりを浴あびる

カーテンを開あけて太陽たいようの光ひかりを浴あびると、体からだも脳のうも自め覚さめます。



3 朝あさごはごんを食たべる

朝あさごはごんを食たべないとエネぶそくルギたいちようー不くず足くずで体たい調ちようを崩くずしやすくなります。

4 体からだを動うごかす

外そと遊あそびをそとと、免めん疫えき力りょくが高たかまり、病びよう氣きに負まけないい丈じようぶ夫からだな体からだになります。

5 目もくひょう標たを立てる

大おおきな目もくひょう標たでも小ちいさな目もくひょう標たでも、自じぶん分ぶんが「頑がん張ぱろう！」と思おもえる目もくひょう標たを立てて、挑ちようせん戦せんしていこう！



～ 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 あ 早く
お お 起きてみよう



やす やす みの日は
お お 遅くまで
ね ね てしまうさ

じ かん き 時間を決めてタイマーを
か か けてみるのは、どう？

ゲームを
すると

なが なが じ かん
長い時間
つ つ づ けてしまうさ



お お 風呂で
ゆ ゆ っくり あ 温まろう



か か ら だ
体が
ひ ひ 冷えてしまうさ

まい まい に ち さ び 毎日寒くて

ひ ひ と く ち かい 30回
か か ん でのいるかな？

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 さ む てもし か ん ぎ しっかり換気をして、きれいな く う き 空気を取り入れよう！