



あけましておめでとうございます(^^) ^{あたら} ^{いちねん} 新しい一年がスタートしましたね！そして、いよいよ ^{がつき} ^{つぎ} ^{がくねん} ^む ^{こころ} ^{からだ} ^{とどの} 3学期です。次の学年へ向けて、心と体を整えていきましょう。今年もみなさんが元気に過ごせるように、^{ほけんしつ} 保健室からサポートしていきます！よろしくお願ひします♪

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

^{しんがつき} ^{はじ} 新学期が始まりましたが、^{しょうがつき} ^{ぶん} ^ぬ ^だ ^{ひと} お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
^{ふゆ} ^{やす} ^{せい} ^{かつ} ^か ^{ひと} 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、^{がっこう} ^き ^か 3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



^き ^ま ^じ ^{かん} ^お ^{あさ} ^ひ 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



^{からだ} ^{のう} ^め ^ざ ^{にち} 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、^{えい} ^{よう} 栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



^{さむ} ^{うん} ^{どう} ^{からだ} ^{なか} 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

^{こんしゅう} ^{らいしゅう} ^{しんたい} ^{そくてい} 今週と来週で身体測定をします。

^{じぶん} ^{がくねん} 自分の学年がいつあるのかを

^{じかんわり} ^{かくにん} ^{たいそう} ^{ふく} 時間割で確認し、体操服を

^{わす} ^{わす} ^れ ^ず ^も ^持 ^っ ^て ^き ^て ^く ^だ ^さ ^い [！] 忘れずもってきてください！



^{けんこう} ^{しんだん} ^{けっか} ^は ^{ちりょう} ^{ひつよう} 健康診断の結果から、歯の治療が必要

^{ひと} ^{はい} ^{しゃ} ^い ^な ^人 ^は、歯医者さんへ行きましたか？

^{けんさ} ^{ちりょう} ^{けっか} ^{ようし} ^だ 検査・治療結果の用紙を出していない

^{ひと} ^い ^{ちどく} ^ば 人にはもう一度配ります。

^{いま} ^{がくねん} ^{ちりょう} ^す 今の学年のうちに治療を済ませてしま
いましょう！

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、
大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。

