ほけんだより 1月

2019.1.9
NO.11
鏡西部小学校

家の人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます！

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

今年もどうぞよろしくお願いします☆

1月の保健目標

うがいや手洗いをしよう！
寒さに負けない体をつくろう！

1月の保健行事

１０日(木)１１日(金) 元気もりもりカード取組
１０日(木)　視力・身体測定（体育服を忘れないように）

今年の目標は　　**まず、やることは**

そのために

お正月気分からぬけだす 5つのステップ

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！　やれる！と思える目標を立てましょう

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

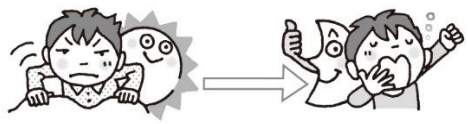
ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつきます

インフルエンザに注意しましょう！

～毎朝の健康観察をお願いします～

家庭での健康観察は、体調変化を確認する目安にもなります。朝起きて、登校する前に家庭での健康観察をお願いします。

【朝の健康観察チェック項目】

- □のどの痛みはないか
- □咳をしていないか
- □平熱より熱が高くないか
- □腹痛や下痢、嘔吐はないか
- □ 体のだるさはないか

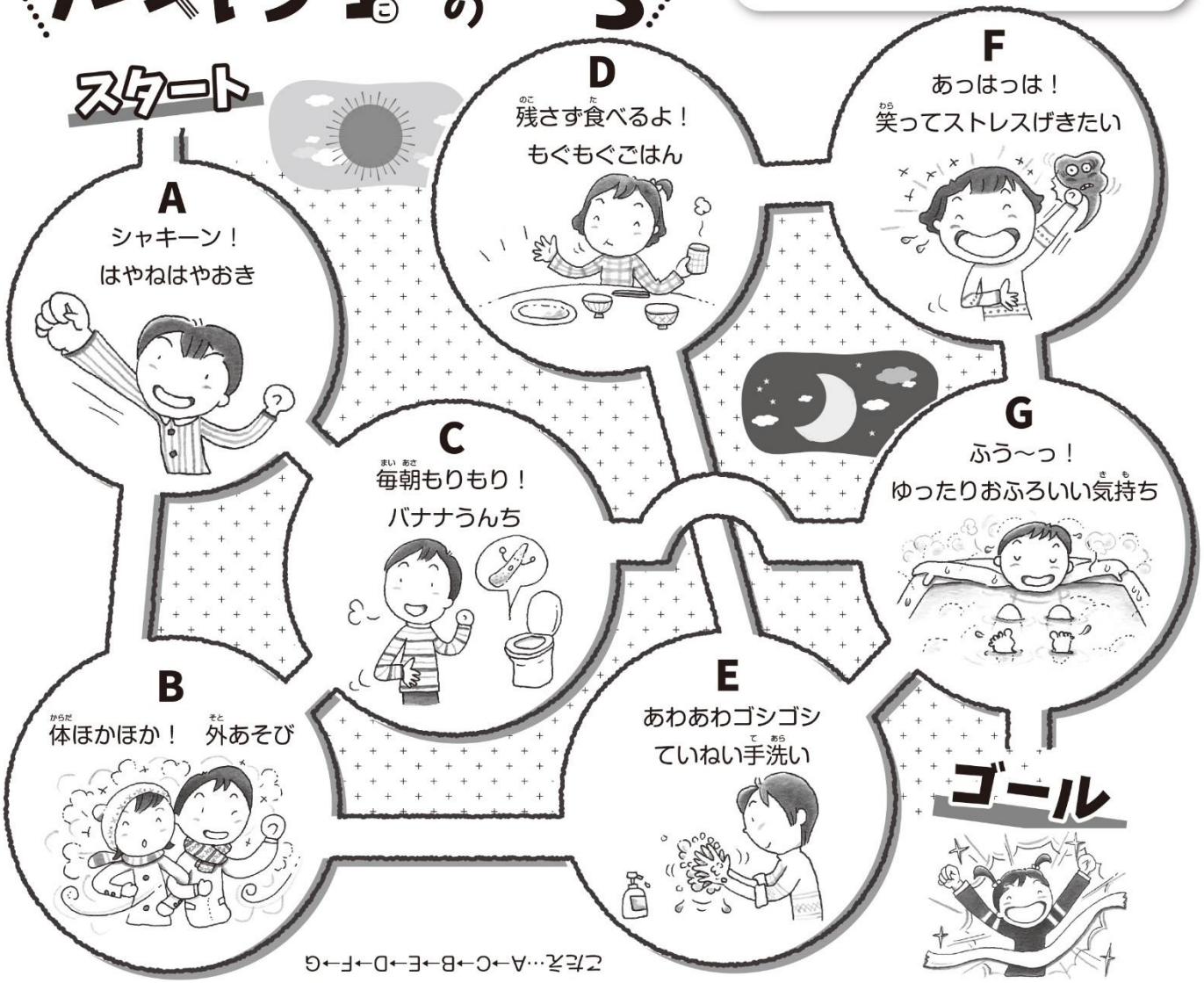
＊家族みんなでチェックしよう！

熊本県内でもインフルエンザが流行しており、警戒レベルとして呼びかけられています。予防をしっかりとし、流行に備えるようにしましょう。

・手洗い・うがい
・マスクをつける
・生活リズムを整える
ことで予防しましょう！

すすめ！元気っ子へのみち

ルール
・元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
・１回通った場所は２回通れないよ



１２月のげんきもりもりカードの集計結果

全項目パーフェクト（２日間とも○）は８人！

	0日	1日	2日
早寝	7(4)	8(8)	11(14)
早起き	3(8)	4(4)	19(14)
学習	0(0)	3(6)	23(20)
朝ごはん	0(0)	1(2)	25(24)
朝歯みがき	2(3)	3(6)	21(17)
夜歯みがき	0(0)	0(4)	26(22)
ﾉｰﾒﾃﾞｨｱ	0(0)	2(0)	24(26)

１２月の取組はどうでしたか？
全体的にみて出来ている人の数が少しずつ増えてきています。全項目パーフェクトも前回の３人から８人になりました。
しかし、寒くなってきたり、休みの日だったりすると早寝・早起きが苦手な人が多いようです。
寒さに負けず、早寝・早起きをがんばりましょう！

＊（　）は前回の数です

むし歯の治療が終わった人は学校へ「歯科診療指導票」の提出をお願いします！