

# ほけんだより 1月

令和2年1月8日

鹿北小学校  
保健室

あたら ねん はじ  
新しい1年が始まりました。ふゆやす げんき たの  
冬休みは、元気に楽しくすごせましたか？ ことし ねん けんこう  
今年1年を健康にす  
ごすための目標を立て、新たな気持ちでがんばりましょう。3学期は、かぜやインフルエンザ  
がさらにはやる時期です。「ねる・動く・食べる」の3拍子そろった規則正しい生活で、休みモ  
ードから学校モードへと体と心に切りかえ、3学期も元気にすごしましょう！

がつ  
1月のめあて

よぼう  
かぜを予防しよう！～うがい・手洗いをする～  
てあら

## “うまくきたえて”かぜや インフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザ  
を予防するための行動をそれぞれまとめた標語  
です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやイ  
ンフルエンザにかからないようにしましょう。

### うがいをする



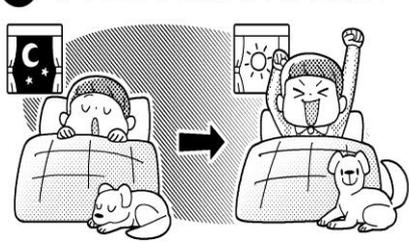
### マスクをつける



### うきを入れかえる



### きそく正しい生活リズムを保つ



### たいりよくをつける(運動する)



### えいようバランスのよい食事をとる



### てあらいを忘れずに



## ★ 鹿北小のみんなの 「元気のもと」★

12月に、「元気でいるためにして  
いること」を書いた星のカードを、  
鹿北小のクリスマスツリーにか  
ざりました。たくさんの元気のも  
とが集まったので、その一部を紹  
介します。

「おみそしるをのんだらげんきに  
なるよ」

1ねん たけした たいちくん

「毎日ごはんを食べること」  
3年 はやい ことみさん

「手あらいうがいをぜったいやる」  
4年 石川 しずくさん

「毎日朝ごはんをたべること・  
運動すること」  
5年 野中 ゆみかさん

ほかにもたくさんの星のカードが  
あつまりました。かいてくれた  
みなさんありがとうございました！

あたら  
新しい年を  
とし  
元気  
げん  
に  
す  
過ごすために

# こんなことにちゅーい!

**Aさん** いってきまーす

時間がなから  
朝ごはんを食べずに…

**ちゅーい!!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** いただきまーす

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに…

**ちゅーい!!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん** 好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも…

**ちゅーい!!**

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん** まだ寝ないよ

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから…

**ちゅーい!!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

## けんこう ねん 健康な1年は…

すいみんが足りないと、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたりストレスがたまったりします。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。



## からはじまるよ!

1日の元気の源となる朝ごはんは、毎日かならず食べましょう。また、バランスよく栄養をとるためにも、すききらいをなくすことが大切です。

寒いからと、あたたかい部屋の中で、ゴロゴロしていませんか? 体育、外遊び、家の手伝いなど、昼間にしっかり体を動かしましょう。

## 保健室からのお知らせ

日	曜日	学年
9日	木	1年
14日	火	2年
16日	木	3年
21日	火	4年
23日	木	5年
28日	火	6年

## ~1月に3学期の身体測定を行います~

体操服・めがね(必要な人だけ)を  
必ず持ってきましょう!  
手と足のつめの検査と、前がみの  
検査もします!

