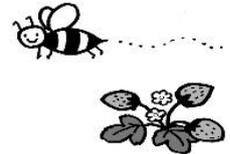




ほけんだより はるやす ごう 春休み号

玉名町小保健室



寒さむかった冬も終わおわり、少すこしずつ暖あたたかくなってきましたね。いよいよ6年生は中ちゅうがくせい学生、1~5年生は一つ上ねんせいの学年ねんせいに上がります。そして春休みはその準備期間じゅんびきかんです。今よりもパワーアップした状態じょうたいで4月を迎えらかつれるよう健康けんこうに気をつけて過すごしましょう。

☆この1年間ねんかんをふりかえってみよう

- 早寝早起はやねはやおきができたか。
- 歯はを1本1本ていねいにみがいたか。
- 毎日朝食まいにちちょうしょくを食べたか。
- 優しい言葉やさしいことばを使って話わしたか。
- 手洗い、うがいや消毒しょうどくができたか。
- よく運動うんどうをしたか。



はるやす きそくただ せいかつ 春休みも規則正しい生活せいかつをしよう

はやねはやお あさ 早寝早起朝ごはん！



- 1・2年生は9時、3・4年生は9時半
- 5・6年生は10時までには寝ねましょう。

- 朝は学校あさ がっこうに行く日と同じ時間い ひ おなじ じかんに起きおきましょう。

- 朝ごはんをしっかりと食たべましょう。

たと 例えば・・・

- ごはん + みそ汁、納豆、のり、目玉焼きなど。
- パン + スクランブルエッグ、ウィンナー、コーンスープなど。



めんえき力りよく たかを高めよう

「免疫力めんえきりよく（めんえきりよく）」とは、風邪かぜや新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしんじょう症しんじょうなどを引き起ひこすウイルスが体からだの中なかに入はいってしまっても、そのウイルスと戦たたかい、症しょうじょう状じょうがでないようにする力ちからのことを言いいます。

その力ちからを強つよくするためにみなさんができること

- ① 手洗い・うがいはこまめにしましょう。
- ② ヘヤのまどを開あけてかん気をしまししょう。
- ③ 早ね、早おきをしまししょう。
- ④ バランスのよい食しょくじ事をしっかりととり、毎日1時間まいにち じかんは運動うんどうをしまししょう。
- ⑤ お風呂は肩かたまでつかり、しっかりと温あたたまりましよう。



しんがつき じゅんび 新学期の準備をしよう

ちりょう ○治療をすませておきましょう。

むし歯ばや視力しりよくなど気きになるところは、春休みのうちはるやすに治なおしておこう。

○エネルギーをたくわえておこう。

あた 新あたらしい教室きょうしつ、友とも達だち、先せん生せい・・・今いまから楽たのしみですが、新あたらしいことはじが始ときまる時ころには、心こころとからだの準備じゅんびが必要ひつようです。春休みの間はるやすに、規則正しい生活せいかつをして、しっかりとエネルギーをたくわえておきましょう。



みんなが元げん気に笑え顔がで新あたらしいスタートがきれますように。

