

令和5年1月13日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.11

あ 明けておめでとうございます。ふゆやす 冬休みはどんなことをして過
ごしましたか？今年も大きなケガや病気なく、みなさんが元気い
っぱいで過ごせることを願っています。充実した 1年になるように
めくひよう 目標やがんばりたいことを決めて、取り組んでいきましょう！



ひとねん けい かんたん 一年の計は元旦にあり！
※物事は初めが大事であり、しっかり計画を立て
た上で着実に 行うことを意味しています。

あたらしい ねん 1年をどのように過ごしていくか、今年の目標を立てよう！



ことし めくひよう 今年の目標は何ですか？

「冬休みモード」からきりかえよう！！

あさ いちにち 朝、1日のスイッチを入れよう



あさ 朝ごはん

はや 早ね・早おき

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパ
ターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに
寝ることを心がけましょう。早めに寝ることで、次の
日の朝もすっきりと目覚めることができます！就寝
目安時間は、『1・2年生：9時まで、3・4年生：9時
30分まで、5・6年生：10時まで』です。

あさ 朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。「体調が悪いです」と保健室に来る人の多くが朝食を
食べる時間がない、朝から食欲がない…という理由で朝食をとっていません。たとえば、
パン、バナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になります！

がつ 1月のほけんもくひよう

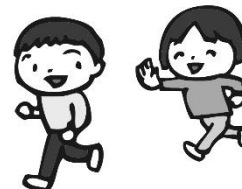
しょくもつ かんしん 食物に関心をもとう

きそくただい せいかつ 規則正しい生活リズム

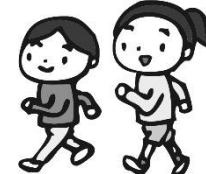


うご からだを動かすといっしょに！

そとあそび



ウォーキング



ストレッチ



おうちのてっだい



いいこと①

びょうき ま 病気に負けない体力がつく

いいこと②

ねむ まいにち しっかり眠れて毎日スッキリ

いいこと③

ストレスが気にならない

いいこと④

ひまん せいかつしゅうかんびょう こうけつあつ ひまん ししつじょうしょう どうにょうびょうなど 肥満・生活習慣病（高血圧、肥満、脂質異常症、糖尿病等）になりにくい

へや なか 部屋の中でもできる運動も
たくさんあるよ！



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

さむくても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

保護者のみなさまへ

例年、インフルエンザなどの感染症が猛
威をふるう寒さの厳しい時季となり、新型コ
ロナウイルスの感染拡大も引き続き懸念さ
れています。3学期もご家庭でのお子様を
はじめ、ご家族の体調管理など毎日の健康
観察と検温をよろしくお願いします。



守ってね、 出席停止期間

学校で予防すべき感染症には
決められた出席停止期間が
あります。
十分な療養と集団感染を防ぐ
ためにも、しっかりと守って
ください。

