

令和5年1月13日 万江小学校保健室

文責：緒方 理沙

No.11

明けましておめでとうございます。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！

一年の計は元旦にあり！

あたら 新しい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！

※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なうことを意味しています。



今年の目標は何ですか？

「冬休みモード」からきりかえよう!!

朝、1日のスイッチを入れよう



朝ごはん

早ね・早起き

『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。

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く、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にくくなります！

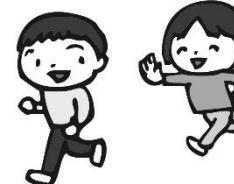
1月のほけんもくひょう

食物に関する心をもとう



からだを動かすといいこといっぱい！

そとあそび



ウォーキング



ストレッチ



おうちでのつだい



- いいこと① 病気に負けない体力がつく
- いいこと② 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 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

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

寒くとも、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。

