

ほけんだより 1月

令和7年1月7日

睦合小学校保健室

中村 涼子

あけましておめでとうございます。元気なみなさんに会えてうれしく思います。みなさんは、今年はどんな年にしたいですか？生活リズムがくずれて体調を崩した人もいたのではないのでしょうか？元気の秘訣は「早寝」「早起き」「朝ごはん」です。とくに朝ごはんは一日のパワーの源です。しっかり食べて集中力を上げましょう。

★お正月気分から抜け出そう★

冬休みは楽しかったですか？外は寒いからと、つい部屋の中でダラダラと過ごしたり、好きなものばかり食べ過ぎてしまったり、生活リズムがくずれてしまった人も多かったのではないのでしょうか。学校が始まりましたので、なるべく早く生活リズムを元に戻しましょう。



生活習慣を見直そう



おうちの方へ

1月の身体測定時に、手洗いチェッカーを使って手洗い指導をします。ローションを手に塗り、手洗いをした後に洗い残しがないかチェックします。使用するローションの成分は保湿剤、増粘剤、乳化剤、中和剤、安定化剤、蛍光増白剤（液性は中性）です。手洗いチェッカーの使用を希望されない場合はお知らせください。



てあら 手洗い いうがいで 風邪予防

せっけんを使って水でしっかり流しましょう。ハンカチも忘れずに。

