

げんき！太田郷っこ

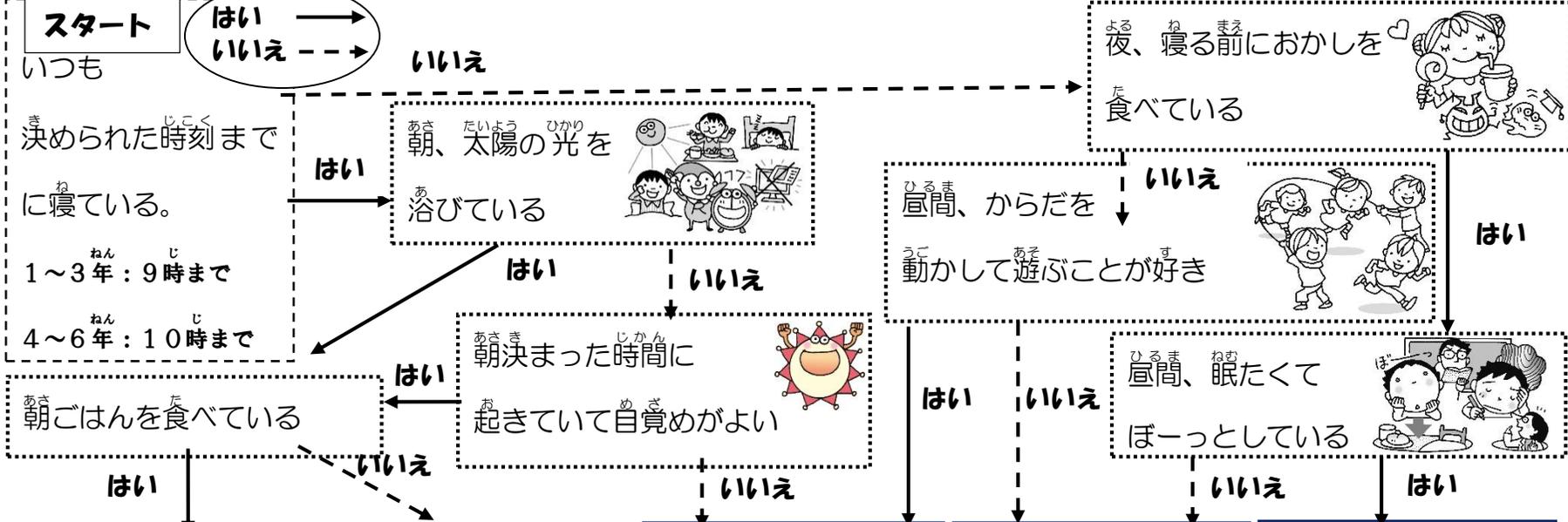


おたごうしょう
太田郷 小
ほけんだより
No. 16
H29. 1. 17
文責：杉本

1月の保健目標 かぜを予防しよう

3学期が始まり1週間経ちましたが、先週は欠席も少なく、病気、けがもほとんどない落ち着いた1週間でした。今年もみなさんが元気に過ごせるといいなあと思います。

早寝・早起き・朝ごはんで 元気にわとりになれるかな？



早起きの達人

コケッコー!!

新しい一年も健康に過ごせよう。

あともう少し

あなかがすいたピヨ...

朝ごはんはパワーの源。
しっかり食へよう。

早起きから始めよう

ちこたピヨ!

早起きに挑戦してみよう。

寝る時間をチェック

げんきがでないピヨ...

睡眠時間が少ないと
元気に動けません。

生活習慣を変えよう

寝る時刻を30分
早く始めるよう。

今年も毎日、朝ごはん

食欲がない人は
夜中にお菓子を食べていませんか？
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は
少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は
お肉・お魚類（主菜）や野菜類（副菜）も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。

ある日のできごと

先週から身体計測を行っています。6年生は「救急車の呼び方とAEDの使用」について、5年生は「自分と相手を大切にする表現」について話をしました。3学期はかぜ予防と心について学年に合わせてお話をしています。内容は、次の保健だよりでお知らせします。3学期の身体計測は、1学級ずつ保健室で行うので、学級ごとに反応も違

いとでも楽しいです。全学年測定後、結果を配布します。9月から身長2cmぐらい伸びてますよ。

今月のまほうの言葉 「一番いけないのは 自分なんかダメだと 思い込むことだよ」 (ドラえもん：野比のび太)