

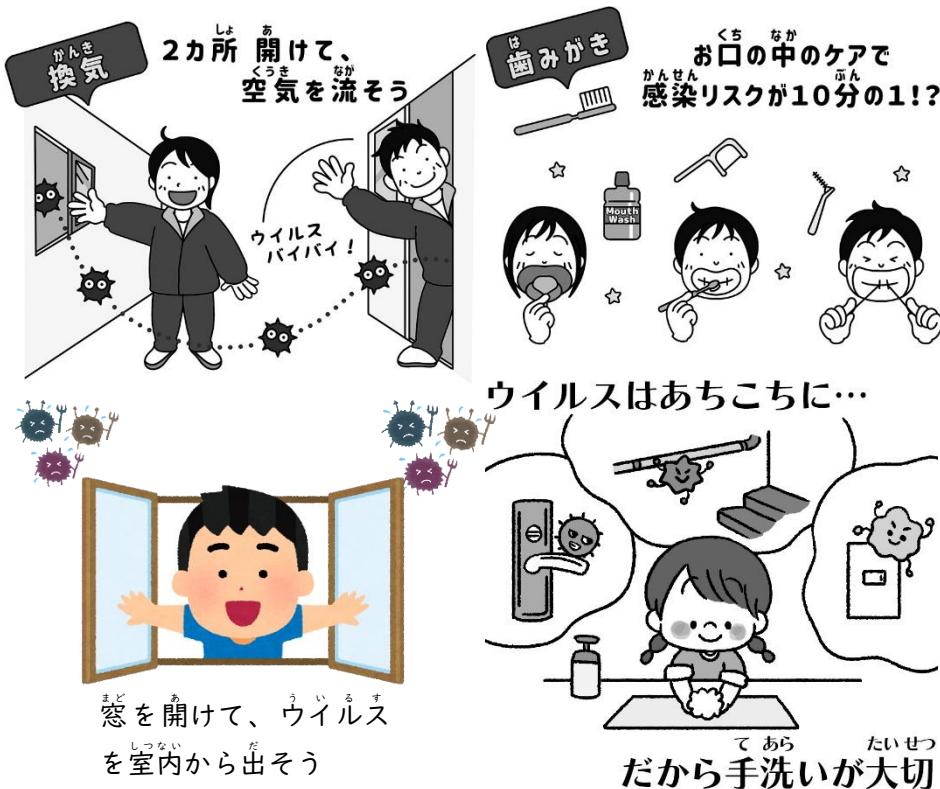
ほけんたより 3学期はじまり号

かんせんしょうき 感染症に気をつけましょう



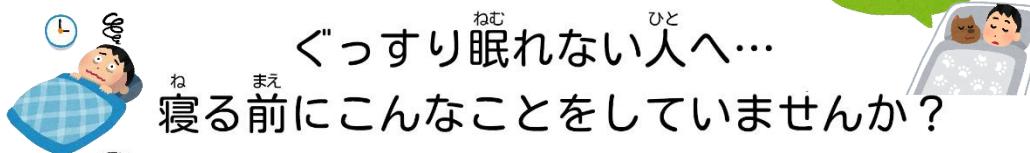
ふゆやす 冬休みはどのように過ごしましたか？心も体もゆっくりとできていたらうれしいです＾＾

まだまだいろいろな感染症が流行しています。寒い日も続いて冷たい水での手洗いは辛いかもしれませんが、手洗い・口の中をきれいに・換気をして、次の学年に向けての準備となる3学期を、元気に過ごしていきましょう＾＾



ぐっすり眠れていますか？

ポイント



ねまえ 寝る前にこんなことをしていませんか？



ね寝るギリギリまで そっさスマホなどを操作している



ふろアツアツのお風呂につかっている



ものをパクパクた食べている

R7.1.8

No. 1 1

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね



目標を書いてみよう

1月2日に行うことが多い書き始め。昔は1月2日が仕事始めとされていて、この日から始めた習いごとは上達すると言われていたためです。書き始めでは、1年の目標やがんばりたいことを短い言葉で書きますね。みなさんの今年の目標はですか？「早寝早起き」「運動する」など、自分ががんばりたいことを書き出してみることで意識するようになり、目標に向かって行動できるかもしれませんね。



ふとんに入る前の過ごし方を工夫することでよい睡眠につながります＾＾

口寝る1時間前には画面を見ることや読書を終わらせる。

お風呂は、アツアツではない温度（39度～40度）で、寝る1時間～1時間半前までにすませる。

寝る3時間前には夕食をすませる。