



豊水小学校 令和6年1月9日

1月の保健目標 室内の換気に気をつけよう！



感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがい・
せきエチケットなどの感染予防に加えて換気も心がけ
ましょう。寒いとつい窓を閉めたままにしがちですが、
1時間に5分の換気を2回以上するとよいといわれています。部屋の
空気も心もリフレッシュできますよ。

1月の保健関係行事予定

9日(火) 全校集会

17日(水)、18日(木) 身体測定

12日(金) 環境安全点検

明けましておめでとうございます。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？
1月から復帰します、酒井有紀です。今年3月で3歳になる女の子と、先月1歳になったばかりの
男の子2人の子育て中です。また豊水小学校でみなさんと一緒に過ごせるのを楽しみにして
いました！どうぞよろしくお願いいたします。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

いつもの手洗い、正しくできていますか？

健康目標を立てよう

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。
1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に
過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

2024年 健康目標

