

げんきのたね



令和7年1月15日
築山小保健室
島崎



今年も一年、**元気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

- よい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

食欲がない

集中できない

体がだるい



感染予防の**基本**は**手洗い**です!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

● こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- せき、せき、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



● 手洗いのポイント

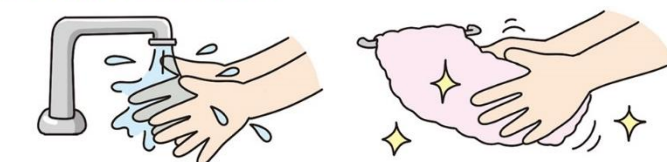
① 石けんをしっかり泡立てる

② 手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③ 泡や汚れをしっかり洗い流す

④ せいけつなハンカチやタオルでふく



じきゅうそうたいかい 持久走大会があります

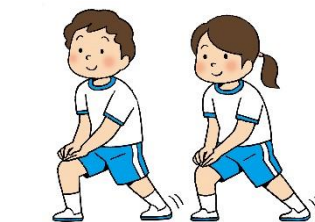
1月27日(月)に持久走大会が予定されています。最後まで自分のペースで走ることができるよう、準備をしていきましょう。



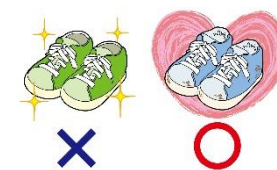
夜の早くねる



あさごはんを
たべる



じゅんぴうんどう
準備運動をしっかりする



はきなれたくつを
はいて走る



たいちよう わる とき
体調が悪い時は
無理をしない



けんこうかんさつをする



はし あと わす
走った後のクールダウンも忘れずに

