

# ほけんだより

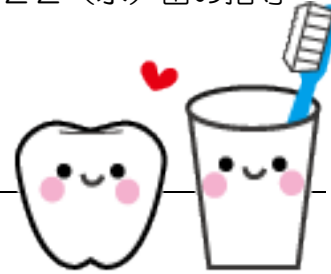
あけましておめでとうございます！！

がつごう  
1月号  
じゅうやませいぶしょうがつこう ほけんしつ  
十四山西部小学校 保健室  
1. 7

## こんげつ ほけんぎょうじ ＜今月の保健行事＞

- 1 / 8 (水) 発育測定 3・5年
- 1 / 9 (木) 発育測定 1・2・4年
- 1 / 10 (金) 発育測定 6年
- 1 / 22 (水) 歯の指導 5年

歯の指導は、タオル1本、洗濯ばさみ1個を持ってきてください。また、当日は歯の染め出しを行います。汚れてもよい服装で授業を受けましょう。



みなさんは、この冬休みを元気に過ごすことができましたか？  
家族や友達とたくさんの楽しい思い出を作れましたか？  
新しい年の始まりですね。「今年はこれに挑戦するぞ」という目標を立てて、今年も一年、元気に頑張りましょう。



**保健目標**  
かせの予防をしよう

**安全目標**  
地震や火災から身を守ろう

## 新しい年を元気に過ごすために こんなことにちゅーい!

**Aさん**  
時間がないから朝ごはんを食べずに…  
いってきまーす

**ちゅーい!**  
体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**  
外から帰ってきたよ。手洗いせずに…  
いただきまーす

**ちゅーい!**  
手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**  
好きなものしか食べないよ  
ごはんの時間。でも…

**ちゅーい!**  
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**  
もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…  
まだ寝ないよ

**ちゅーい!**  
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

かせ・インフルエンザの予防には

- ・手洗い
- ・うがい
- ・換気
- ・栄養
- ・睡眠

寒いこの時期ですが、毎日の健康管理に十分気を付けて過ごしていきましょう。

**DANGER**  
インフルエンザ流行中

りゅうこうちゅう

3 学期が始まったというのに、なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか？  
お正月ボケから抜けだそう

お正月ボケから抜けだそう

- ☀️ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- ☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀️ 朝ごはんを食べよう

当たり前のことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう