

ほけんだよい

2019.1.11 金沢市立東浅川小学校 保健室

1月の保健目標
排便の大切さを知ろう

ふゆやす がっこう 「冬休みモード」から「学校モード」へ！

3学期が始まり1週間がたちました。休みが明けてすぐの1週間でしたので、つかれを感じている人も多いかと思います。早めに冬休みモードから抜け出せるよう、生活リズムをととのえていきましょう。

☆ 早く寝よう



「夜遅くまで起きている→学校があるので無理に早起きをする→睡眠不足で眠い、だるい」というパターンが見られます。まずはできるだけ早く寝る生活を心がけてください。寝る前のゲームやインターネットは布団に入ってもなかなか眠れない、ということにつながるので気をつけましょう。

☆ 朝ごはんをかならず食べよう



朝ごはんを食べることで、頭も体も目がさめ、1日元気にがんばることができます。

インフルエンザの流行シーズンです！



大事なことは、

- ①ウイルスが体に入らないようにすること
＝手洗い・うがい
マスクをつける
人混みを避ける
- ②ウイルスに負けない体をつくること
＝規則正しい生活
(しっかり睡眠・たっぷり栄養) です。

おうちの方へ

- 身体計測（身長・体重測定）を行いました。「わたしの健康」を持ち帰りますので、ご確認のうえ押印をお願いします。押印後は担任へ返却ください。
- かぜやインフルエンザの予防には、体の抵抗力を高めること（しっかりと寝ること・バランスよく食べること）が大切です。学校でも予防について話をしていますが、ご家庭でも睡眠や食事といった規則正しい生活について声かけをお願いします。

