



R5.1.16
服間小学校
保健室



1月の保健目標: 寒さに負けない体をつくろう

かぜなどにかかりにくくするためには、手洗いを忘れない・咳エチケットやマスク着用・換気をするなどの対策も大切ですが、体の「免疫力・抵抗力」(=体内に入ってきた細菌やウイルスを撃退する力)をしっかりとつけることも重要です。「3食栄養バランスよく食事をする」「たっぷり睡眠をとる」「運動の習慣をつける」など、ウイルスに負けない体づくりのために気をつけていきましょう。

2月7日(火) 午後に「学校保健委員会」があります!

2月7日(火)の5時間目(14:00~)に、学校保健委員会を開催します。今年は、「ねむることの大切さ」をテーマにしました。内容は、児童保健委員による「服間っ子の生活習慣について」の発表と、睡眠指導士の先生による講話「ねむってすごい!」を予定しています。ご都合がつく保護者の皆様はぜひご参加ください。詳しくは後日配付するおたよりをご覧ください。



元気のヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くとともに、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに...早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましょう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

困っているしもうささんに合うアドバイスを線であらわそう。

元気のアドバイスを届けよう!



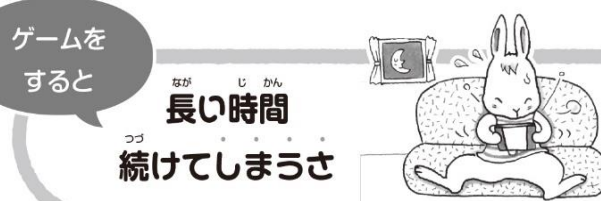
時間がなくて...
朝ごはんを
ぬいてしまうさ



つつい
食べすぎて
しまうさ



やすみの日は
遅くまで
寝てしまうさ



ゲームを
すると
長い時間
続けてしまうさ



まいにあさ毎日寒くて
体が
冷えてしまうさ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
起きてみよう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?

お風呂で
ゆっくり温まろう

ひとくち30回
かんでいるかな?



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しもうささんへ

より