



あけましておめでとうございます

みなさん、今年の目標は決まりましたか？コロナウイルスの流行が、今年こそ落ち着くことを願うばかりですね。先生の目標は、毎日笑顔で健康にすごすことです。大きな目標ではなくてもよいし、自分が今できていることを毎日続けていくという目標にしてみてもよいですね。今年がみなさんにとって素敵な1年になりますように！

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

3学期が始まりましたが、みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？楽しい行事が多いので、ついつい食べすぎてしまったり、夜ふかしが続いてしまったりしたな...という人もいるかもしれませんね。
冬は寒いだけではなく、空気がかんそうしているので、かぜをひきやすくなります。さらに、生活リズムが乱れていると、体のていこう力が弱くなってしまい、さらに体調をくずしやすくなってしまいます。もう一度生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！



まも守れていますか？

ほけんしつ
～保健室のルールをかくにんしよう～

4月に、たんにんの先生からお話してもらったルールを、もう一度かくにんしましょう。

- ①まず、たんにんの先生につたえてから、来ます。
- ②なるべく、休み時間に来ます。
- ③あいさつをします。「しつれいします。」「ありがとうございまして。」
- ④保健室に来た、りゆうをつたえます。
- ⑤かい先生がいけないときは、しょくいんしつに行きます。

おなかがいいたいほけんしつので、保健室に行ってもいいですか？

「やる」のがむずかしいなら...けんこう 健康法 は いかがですか？

に じゅうじいこう (夜8時より後) 食たべない、飲のまない

か らだを冷ひやさない

と いれをかまんしない

よ るがた生活から (夜ふかし)をしない

ち いさなことを じんぱい 配する (気にする) ことをやめる