

ほけんだより 1月



平成 29年 1月 6日
西和佐小保健室

冬休みモードからぬけ出そう!!

いよいよ3学期が始まりました! 冬休み中に生活習慣がみだれてしまった人、いませんか? 次のようなことを心がけて、早めに「冬休みモード」からぬけ出したいですね。

① 早く寝る



「夜ふかし → 朝にむりやり起きる → ねむい・だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

② 朝食をとる



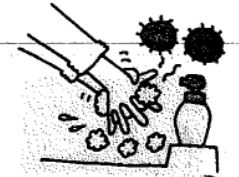
たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナなど。登校前に少しでも朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう。

③ 体を動かす

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで... 昼間に動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

1月のほけん目標

かぜの予防に努めよう!



すぐできる!! あたたかさ↑アツプ↑あれこれ



1月のほけん行事

- 10日(火) 身体計測 (1・2年生)
- 11日(水) " (3・4年生)
- 12日(木) " (5・6年生)
- 19日(水) 禁煙教育 (5限...3年生 / 6限...6年生)