



あけましておめでとうございます。14日間の冬休みが終わり、新しい年がスタートしました。みなさん、年末年始は楽しく過ごすことができましたか？今年も、けがや病気に気を付け、元気に1年を過ごしていきましょう。

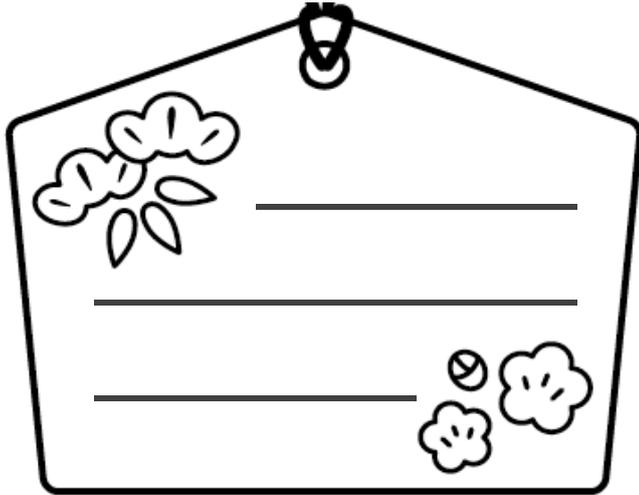


よい1年に
なりますように



もう決めましたか？

今年の健康目標



自分の体の元気を守るための
健康目標を考えてみましょう！



手洗い



運動



食事



歯みがき



睡眠



こんな生活になっていませんか？

生活習慣の乱れが原因で体調を崩してしまうことがあります。自分の生活を振り返ってみましょう。次のような悪循環になっている人は、改善しやすいところから少しずつ変えてみましょう！3学期には、スキーや冬祭りなどの行事もあります。毎日を元気にすごすために、よい生活習慣を心がけましょう。



夜遅くまで
起きている



朝なかなか
起きられない



朝ごはんを食べる
気がおきない

わるい生活習慣・・・



授業中、眠くなり
ボーッとする



睡眠不足でイライラ
元気がない



おなかの調子が
よくない

よい生活習慣のポイント

- ・目覚めたら、朝日をあびて体内時計をリセット！
- ・朝ごはんは、1日のエネルギーになります。朝ごはんの時間が短くならないように、余裕をもって起きましょう！
- ・休み時間は、軽く汗をかくくらいの運動をして気分もリフレッシュ！
- ・ぬるめのお風呂に入るなど、よい眠りのために夜はゆったりすごそう！
- ・スマホやゲームなどは、寝る1時間前までにやめて寝る準備をしましょう！



登校前の体調チェック



- すっきり目ざめましたか？
- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水やせきは出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 頭痛や腹痛などはありませんか？

ちょっとのゆだんがかぜのもと



手洗いうがいをしないで食べる



夜遅くまでスマホやゲーム



薄着で外遊び



湯冷め



こたつでうたた寝…



栄養バランスが偏った食事



3学期の発育測定を行います



1月9日(木)に、身長・体重の測定を行います。体操着(長そで・長ズボン)の準備をお願いいたします。

測定結果は「健康の記録」に記録し、後日お配りします。確認されたら、サインまたは印を押して学校まで提出をお願いします。

