

# ほけんだより 1月号



額部小学校 保健室



令和2年  
1月28日発行

うちのひとよみましよう

新しい年になり、3学期がはじまって3週間がたちました。厳しい寒さの白が続いていますが、体調はどうでしょうか。3学期を充実したものにするためには健康がかかせません！心も体も元気に毎日をすごしましょう。

新学期になり、市内ではまだインフルエンザが流行しています。また、インフルエンザと並行して腹痛嘔吐をとともなう感染症も流行しています！冬休み前に、額部小にはカゼ予防戦隊「フセグンジャー」がやってきました。覚えていませんか？ インフルエンザやカゼや感染症にかからない為にもうがい・手洗い・マスク・換気・運動・すいみん・栄養を心がけて生活をしていきましょう！！



- ① ころゆたかで 大きな人に
- ② もだちと 仲よくしよう
- ③ っぱいしても くじけずに
- ④ りもり食べて 大きくなあれ
- ⑤ ーむは時間を決めてやろう
- ⑥ どうは 元気なからだをつくりま
- ⑦ ちんと食べよう 朝ごはん
- ⑧ こにこ笑顔で よい1年に

## すくすくカードへのご協力 ありがとうございました！

早ね・早起き・朝ごはんは健康の基本です。すくすくカードで「冬休みモード」から「学校モード」に心と体をチェンジできたでしょうか？ カードが終わっても規則正しい生活を続け、少しずつ体調を整えていきましょう！

何だか体がすっきりしない時は、こんな方法を試してみましょう！

- ① ぬるめのお風呂に
  - ② あいている時間に
  - ③ 自分の好きなことを
- ゆっくりつかる。 ストレッチをする。 する時間を作る。



スクールカウンセラー 来校日

1月30日(木)

10:00~16:45

保護者の方の相談も行っております。相談予約を受け付けていますが、当日直接学校にお越しいただいてもかまいません。お気軽にご相談下さい。

学校 TEL 0274-62-0737

こんなことに ちゅーい！して過ごそう！



**Aさん**

時間がなから  
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい！！

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい！！

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい！！

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい！！

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

こころの 中の なまけ鬼を 追い出そう！

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>				<p><b>パッチリ豆</b></p> <p>たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！</p>
<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>				<p><b>パクパク豆</b></p> <p>スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！</p>
<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…</p>				<p><b>のびのび豆</b></p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる！</p>
<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>				<p><b>グーグー スッキリ豆</b></p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！</p>
<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…</p>				<p><b>もぐもぐ豆</b></p> <p>朝ごはんて脳のエネルギーチャージ！</p>