

ほけんだより 1月

NO.10
R7.1.7
与野本町小学校
保健室

新しい年が始まりましたね。寒い季節が続きますが、風邪やインフルエンザに負けないよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。今年も皆さんの健康をサポートするために、様々な情報をお届けしますので、どうぞよろしくお願い致します。



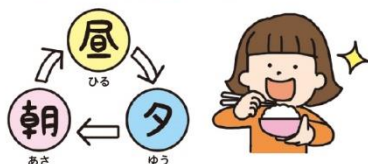
冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

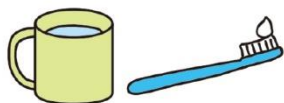
早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



食べたあとに必ず歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどからだを動かした



ゲームやスマホは時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



やる気
スイッチ



冬休みは元気にすごせましたか？
「寝るのが少し遅くなってしまった。」
「つついゲームをしすぎてしまっ
た。」という人もいるかもしれません。
左のチェックシートで冬休みの生活を
ふりかえってみましょう。

はついくそくてい 発育測定のお知らせ

1月8日(水) 5年生

1月9日(木) 6年生

1月10日(金) 3・4年生

1月14日(火) 1・2年生、なかよし

◇ 発育測定の日には髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

◇ 体育着を忘れずに持って来ましょう。



てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



ぐっすり眠れない人へ...
寝る前にこんなことをしていませんか?



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

さいきん きのう ね おそ
最近「昨日は寝るのが遅くなっちゃったんだ。」と話してくれる人が多いです。みなさんはどうですか?
せいちょうき ひつよう すいみんじかん じかん い にほん こ ほか
成長期のみなさんにとって必要な睡眠時間は『9~12時間』と言われていますが、日本の子どもは他
くに こ くら すいみんじかん みじか すいみんじかん みじか からだ ころろ げんき
の国の子どもと比べて睡眠時間が短いそうです。睡眠時間が短いと体も心も元気がなくなったり、
ひまん つながったり、しゅうちゅうりよく ていか きけん
肥満につながったり、集中力が低下したりする危険があります。
みなさんが毎日元気に過ごすために、睡眠についておうちの人と一緒に考えてみましょう。