

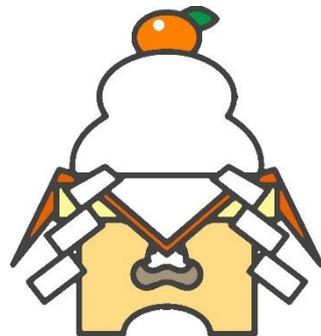
# ほけんだより 1月

R4/1/17

NO.11

養護教諭：日下 あかり

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年<sup>ことし</sup>はどんな年<sup>とし</sup>にしたいですか？何か一つでも、目標<sup>もくひょう</sup>があるといいなと思います☆今年<sup>ことし</sup>もみんな元気<sup>げんき</sup>に過ご<sup>す</sup>させますように！



## \* 今月の保健目標 \*

### 規則正しい生活リズムで過ごそう

#### ☆ 朝<sup>あさ</sup>の体調<sup>たいちょう</sup>チェック<sup>わす</sup>を忘れずに ☆

かぜやインフルエンザなど感染症<sup>かんせんしょう</sup>が流行<sup>りゅうこう</sup>しやすい季節<sup>きせつ</sup>です。新型コロナウィルス<sup>しんがた</sup>感染症<sup>かんせんしょう</sup>も油断<sup>ゆだん</sup>できません。また、1月は入試<sup>にゅうし</sup>に関わる休み<sup>やす</sup>が多いため、生活リズム<sup>せいかつ</sup>が不規則<sup>ふきそく</sup>になりがちです。

学校<sup>がっこう</sup>がある時<sup>とき</sup>と同じような生活リズム<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけ、体調<sup>たいちょう</sup>を整<sup>ととの</sup>えましょう。さらに、朝<sup>あさ</sup>、目<sup>め</sup>が覚<sup>さ</sup>めた時の体調<sup>たいちょう</sup>を自分<sup>じぶん</sup>で確認<sup>かくにん</sup>しましょう！

ぐっすり眠<sup>ねむ</sup>れましたか？

すっきり起<sup>お</sup>きられましたか？

熱<sup>ねつ</sup>やのどの痛<sup>いた</sup>み、頭<sup>ずつう</sup>痛<sup>ふくつう</sup>、腹痛<sup>ふくつう</sup>などはありませんか？

手洗<sup>てあら</sup>いやマスク着<sup>ちやくよう</sup>用<sup>よう</sup>などの予防<sup>よぼう</sup>も引<sup>ひ</sup>き続<sup>つづ</sup>き、行<sup>おこな</sup>っていきましょう！

# ふゆやす 冬休みモードから切りかえよう！

がっこう はじ 学校が始まってからの体調不良は、冬休み中の崩れた生活リズムが原因のことがよくあります。これからもっと寒くなり、体調も崩しやすくなるので、普段から体調を整えておくことが大切です。

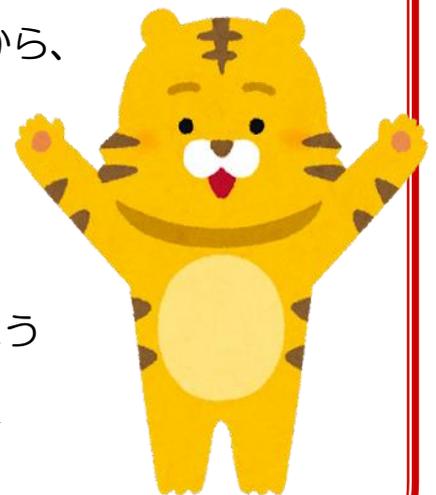
まずは、睡眠時間を整えることから始めよう！

ねむ 眠たなくても、時間になったら布団に入るようにしてみよう。  
ね まえ 寝る前のスマホなども控えよう。



## ねん とらとし 2022年は寅年！

ことし えと 今年の干支は「寅」です。トラはその毛皮のりっぱな模様から、「決断力と才知」の意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事が始まっていくとも言われています。ぜひ、成長の1年となるように、色々なことに挑戦し、経験を重ねてほしいと思います☆



(※才知…才能と知恵のこと)