

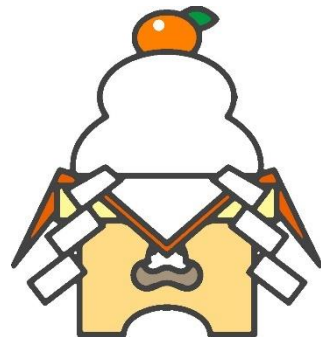
ほけんだより 1月

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。今年ことしはどんな年としにしたいですか？何か一つでも、目標もくひょうがあるといいなと思います☆今年ことしもみんな元気げんきに過ごすせませうように！



* 今月の保健目標 *

規則正しい生活リズムで過ごそう

☆ 朝あさの体調たいちょうチェックを忘れわすれずに ☆

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

学校がっこうがある時ときと同じような生活リズムせいかつを心こころがけ、体調たいちょうを整ととのえましょう。さらに、朝あさ、目めが覚さめた時の体調たいちょうを自分じぶんで確認かくにんしましょう！

ぐっすり眠ねむれましたか？

すっきり起おきられましたか？

熱ねつやのどの痛いたみ、頭ずつう痛ふくつうなどはありませんか？

手洗てあらいやマスク着ちやくよう用などの予防よぼうも引ひき続つづき、行おこなっていきましょう！

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！

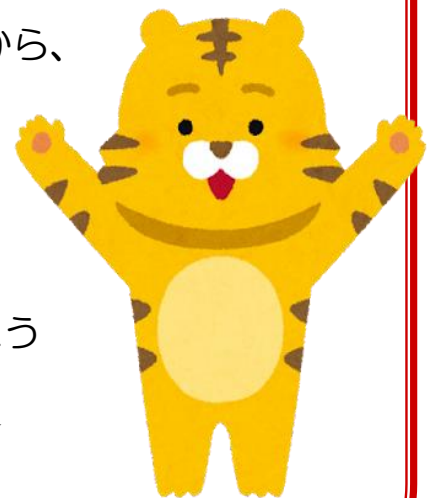
ねむ 眠たなくても、時間になったら布団に入るようにしてみよう。

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)