

保健だより

NO.10

令和3年1月7日発行
日南市立大窪小学校保健室

あけまして おめでとうございます！

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に少しずつもどしていきましょう。今年もみなさんが心もからだも元気に過ごせることを願っています☺



お正月気分

から

めけだす

5つの
ステップ

ステップ

5

目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。「がんばろう！」「やれる！」と思える目標を立てましょう。

ステップ

4

外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして、気分スッキリ♪



ステップ

3

少しでも朝ごはんを食べる



休み中、朝ごはんを食べなかった人は、少しでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標！

ステップ

2

少しの時間ボーっとする

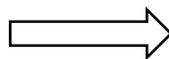
ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはやめよう！



ステップ

1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます。

すぐできる！

あたたかさ アップ あれこれ



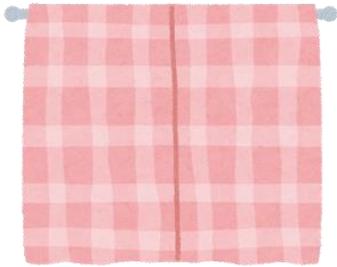
□はだ着をつける



□ひざかけを使う



□かさね着をする



□カーテンを閉める



□軽い体そう・
ストレッチをする



□お風呂に
ゆっくり入る

せいけつ
清潔なハンカチを

いつも持っておこう

ポケットなど、すぐに
取り出せる場所に入れて
おきましょう。



衣服で手をふいたり、
ぬれた手で髪を触ったり
すると、かえって手が汚
れるので、ハンカチ代わ
りにしてはいけません。

保護者の皆様へ

1月になり、冷え込みが厳しくなってきました。本校では、新型コロナウイルス感染症対策のため、常時教室の換気を行っており、室温が低下することによる子ども達の健康状態が懸念されます。できるだけ暖かい服装で登校するように、準備や子ども達への声かけをよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の流行が続いておりますが、今後も感染症対策へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

