



学級花壇のペチュニア

令和6年1月9日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

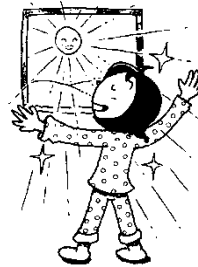
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願  
いいたします。3学期が始まりましたが、お正月気分のままの  
人はいませんか？「冬休みモード」→「学校モード」に切り替  
えましょう！

みなさんが、今年1年大きな病気やケガなく  
元気で充実した日々になりますように…。



ほけんもくひょう  
1月の保健目標

よぼう  
かぜを予防しよう。



### スイッチ①早起き

決まった時間に起きて朝日  
を浴びましょう。早起きすると  
夜も自然と眠くなり、早寝にも  
つながります。

### スイッチ②朝ごはん

先月行われた学校保健委員会  
での朝ごはんの大切さで「**脳のめざ  
まし**」「**体のめざまし**」「**おなかのめ  
ざまし**」があると教わりましたね。

### スイッチ③運動

寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れば、夜もぐっすり眠  
れます。



**非常用品の準備の確認を！！**



新型コロナの制限もなくなり、家族や親戚でにぎやかに、そして新たな気持ちで新年を迎えたこと  
でしょう。しかし、1日「令和6年能登半島地震」と名称が付く位の大きな災害が発生、翌日2日には「羽田  
空港での航空機火災」が発生しました。毎日、新聞やニュースを見ては心苦しく、いたたまれない気持ち  
になります。

地震については、決して人ごとではなく、宮崎県を巻き  
込む「南海トラフ地震」がいつ起こってもおかしくない！  
とされています。今一度、非常用品の備えの確認（緊急  
物資はすぐに届きません）、避難場所の確認（家屋倒壊する  
恐れがあるため、安全な避難場所）を今一度、家族と話し合  
ってください。命は一つです。命を守ることを第一に考えま  
しょう！

