ほけんだより 1月号

上岩出小学校 2022年1月7日 ほけんしつ発行

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？つい、不規則な生活をしたり、食べ過ぎてしまったりしていませんか？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もどしましょう。明日から・・・ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。

今年もみなさんがこころもからだも元気に過ごせることを願っています♡

冬休みモードから学校モードへきりかえよう！

はやね

はやおき

あさごはん

冬休み中に、乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まり、心配です。そこで冬休みモードから抜け出す方法を紹介します。

1 『はやねはやおき』をする。

おうちのひとや目覚まし時計の力をかりて、がんばって起きる勇気を持ちましょう！

2 『あさごはん』をしっかり食べる。

朝ごはんを食べずに、登校しても頭（脳）も体も動きません。
朝ごはんは、一日の大切なエネルギーです。しっかりと食べましょう！

この生活習慣クイズをといて 2022年も元気に過ごそう！

Q1朝、目覚めたあと、一番はじめにするとよいことは？

①トイレに行く
②朝日を浴びる
③水を飲む

Q２よい睡眠をとるために必要なのは「量」と「質」となに？

①夜食
②スマホなどの光
③生活リズム

Q3手を洗うときに、洗い残しが多いといわれている部分は？

①ゆびさき
②手のひら
③手の甲

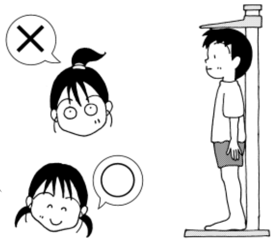
上岩出小学校　感染者情報

毎年、この時期はインフルエンザにかかる児童が数十人いますが、今シーズンは０人です。
他の流行する感染症も、現在はいません。
コロナウイルス対策の手洗いやマスクが、効果を発揮しているのではないでしょうか。
２０２２年も、もうしばらくこの生活が続きそうな予感です。自分のため・みんなのために、今年も感染対策がんばりましょう！！

★１月の保健行事★

１月１１日（火）	二計測	１・２年生
１月１２日（水）	二計測	３・４年生
１月１３日（木）	二計測	５・６年生

体操服で行います。
髪の毛は頭の上でくくらず横でむすんできてね！



こたえ：Q1② Q2③ Q3①