



令和4年1月11日
神川町立丹荘小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことができました
でしょうか。新しい年が始まると、新せんな気持ちになりますね。
今年(ことし)は〇〇をがんばろう！そんな目標(もくひょう)に向かうために、今年(ことし)も
元気(げんき)な体(からだ)で過ごしましょう。冬休み(ふゆやすみ)で少し生活リズム(せいかつみづみ)が乱れてし
まった人は、「冬休みモード」から早め(はや)めに切りかえましょう。



「冬休みモード」から切りかえ！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早め(はや)めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝(あさ)からだるい人(ひと)に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足(ぶそく)になりにくいですよ！



からだを動かす！

昼(ひる)のうちにからだを動か(うご)かしましょう。体育(たいいく)、外遊び(そとあそび)、お手伝い(てつだい)…動いた分(うごいたぶん)、からだ(からだ)が休み(やすみ)を必要(ひつよう)としますから、夜(よる)には自然(しぜん)にねむくなります。



朝のチェック！ 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節(きせつ)です。また、新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)もまだ続(つづ)いています。目が覚めたとき(めがさめたとき)にだるさ(だるさ)や熱(あせ)はありませんか？ 朝(あさ)、自分の体調(たいちよう)をチェック(チェック)してみましょう。

- ぐっすり眠(ね)れましたか？
- すっきり起(お)きられましたか？
- 熱(あせ)や頭痛(づつう)、のどの痛み(いた)、お腹(なか)の痛み(いた)はありませんか？
- 朝(あさ)ごはんは食(た)べられましたか？
- お腹(なか)をこわしていませんか？

保護者の方へ

薬物乱用防止教室について

1月28日(金)14時から薬物乱用防止教室を開催します。学校保健委員会も兼ねており、6年生児童、6年生希望保護者、PTA保健体育委員・成人教育委員の方々(みなさん)が対象(たいしょう)です。講師(こうし)は田村薬局(たむらりやく)の田村優子(たむら ゆうこ)先生(せんせい)です。ぜひ、ご参加(ごさんか)ください。

