

ほけんだより

1月

平成29年1月10日(火)
宗岡第四小学校保健室

今月の保健目標
寒さに負けないからだをつくろう！

あけましておめでとうございます。冬休み、楽しい思い出はできましたか。今年は酉年です。寒い時や怖い思いをした時、肌につぶつぶができることがあります。これを「鳥肌」と言いますが、これは鳥の毛を取った後の肌の様子に似ているため鳥肌と呼ばれています。2017年も宗四小のみなさんが元気に笑顔で過ごせますように。

朝ごはんレベルUPで、毎日の元気UP

☆朝、食欲がなくて朝ごはんが食べられない人は…

夜ご飯のあとにお菓子などを食べていませんか？眠る2時間前には、食べないように心がけてみてください。

☆食べる日と食べない日がある人は…

少しずつでもいいです。1品だけでも大丈夫。まず、毎日食べるという習慣を自分でつくってみてください。ほんの少しでも良いですよ!!

☆パンだけ、ご飯だけ食べてくる人は…

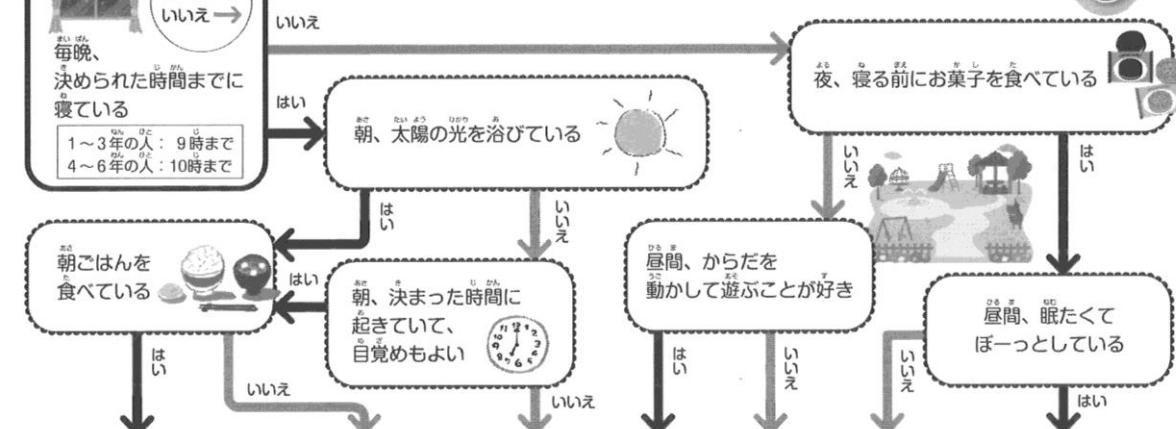
お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく食べてみましょう。ツナ入りのサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるのでおすすめです!!

☆パンやご飯だけでなく、主菜・副菜も食べられている人は…

朝ごはんバッチリです!!
よく咬んで食べるように心がけるとさらによいですね!!



早寝・早起き・朝ごはん 元気にわとりになれるかな?



<p>早起きの達人!</p> <p>コケッコー!!</p> <p>新しい一年も健康に過ごせよう。</p>	<p>あともう少し</p> <p>おなかがすいたピヨ...</p> <p>朝ごはんはパワーの源。しっかりと食べよう。</p>	<p>早起きから始めよう</p> <p>すくせピヨ!</p> <p>早起きに挑戦してみよう!</p>	<p>寝る時間をチェック</p> <p>げんきでないピヨ...</p> <p>睡眠時間が少ないと昼間、元気に動けません。</p>	<p>生活習慣を変えよう</p> <p>...</p> <p>寝る時間を30分早く始める。</p>
--	--	--	--	---

3学期の保健行事	1月 11日(水)	発育測定(身長・体重)・・・1・2・3年生
	12日(木)	発育測定(身長・体重)・・・4・5・6年生
	2月 15日(水)	学校保健委員会 5年生が参加(助産師さんの話「命の授業」)
	23日(木)	薬物乱用防止教室・・・5・6年生が参加

学校保健委員会・薬物乱用防止教室については詳細を後日配布させていただきます。

～保護者のみなさまへ～
冬休み、はみがきカレンダーのご協力ありがとうございました。3学期に入り、本格的に感染症が流行する時期になります。朝体調がすぐれない場合には、体温を測定し登校を検討してください。ご協力よろしくお願いたします。

