

すこやか



おうちの方と一緒に読んでね

令和4年1月11日
西栗栖小学校 保健室



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈いします

冬休みは楽しく過ごせましたか? いよいよ3学期が始まります。毎日元気に過ごすために、改めて1日の生活の仕方を見直してみましょう。

生活リズム、感染症対策など...

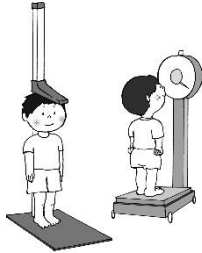
今年度最後の身体測定! どれくらい成長したかな?



1月の保健行事

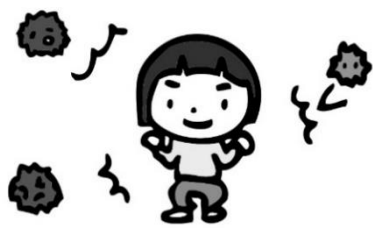
1月13日 身体測定

半ズボン(制服ズボン、体操ズボン)を持ってきましょう。髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。

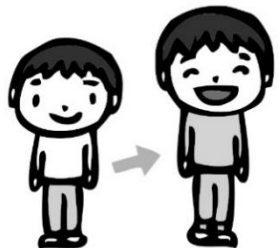


すいみん うんどう しよくじ なぜたいせつ?

びょうきにかかりにくくなる



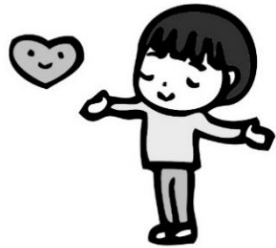
からだのせいちょうにつながる



のうがしっかりはたらく



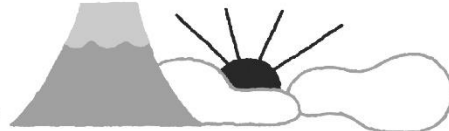
ストレスをかるくできる



今年は何んな1年に?

みなさんは「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか? 「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦とは1月1日の朝のことをいいます。

今年は何んな1年にしたいですか? 昨年できなかったこと(「早く起きられなかった」「朝ごはんを食べないことが多かった...」など)を振り返り、今年は何ができるように、目標を立ててみるとういすね。



朝のチェック! 今日(けふ)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です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか? 朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか?
- すっきり起きられましたか?
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹痛みはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- お腹をこわしていませんか?

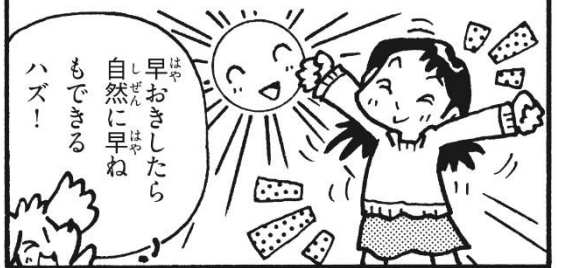
お正月気分から脱出するぞ!



とにかく外へ出てみよう!



まずは早おきにトライ!



クイズ

わきの下で測る体温計の正しい使い方は

どちらでしょう?

- ① ななめ下からはさむ
- ② ななめ上からはさむ



正しくはかれますか?