

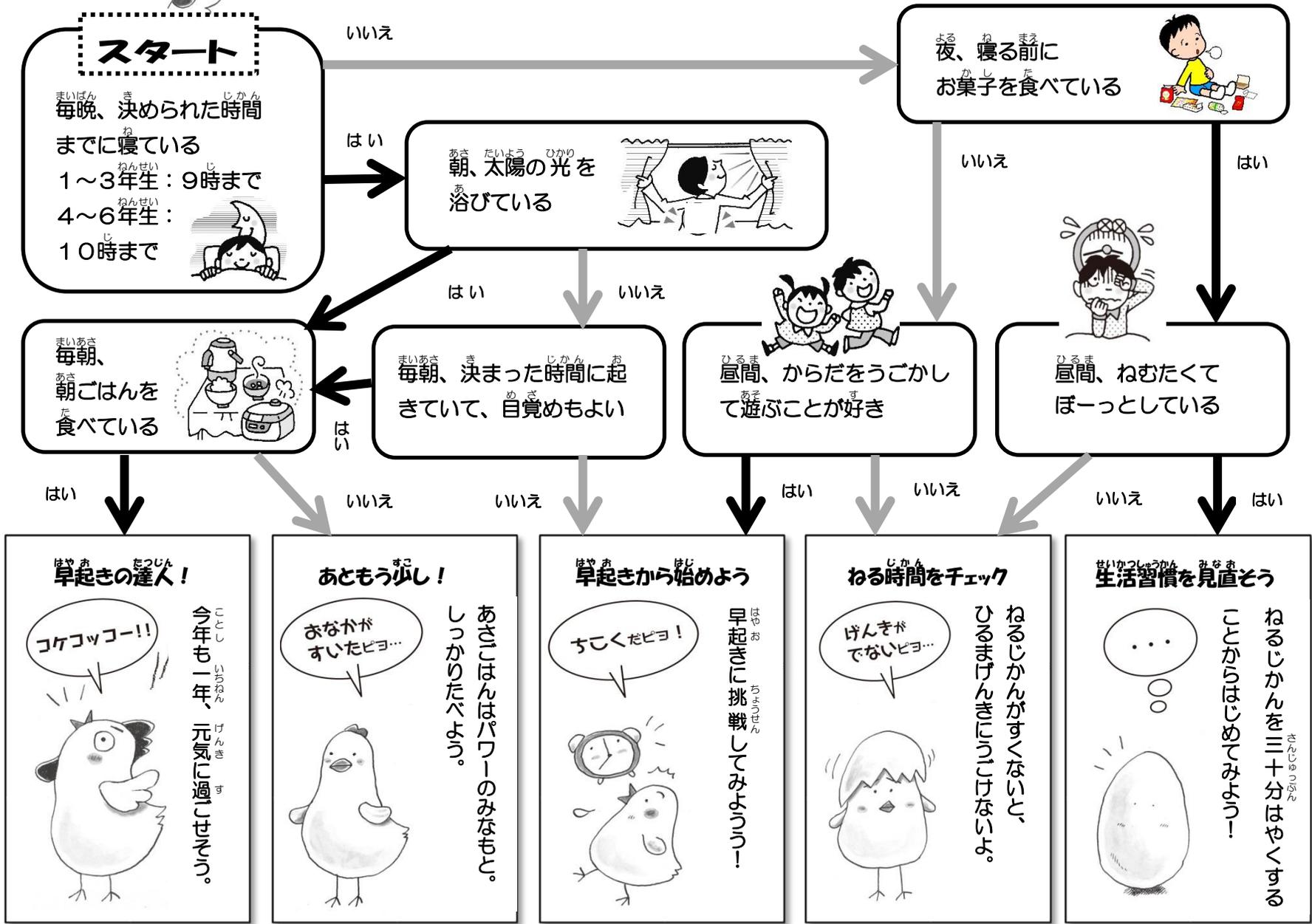
ほけんだより 1月

貝塚市立中央小学校 保健室 2017年

あけましておめでとうございます。新しい1年の始まりです。今年も暖冬といわれていますが、年明けから寒さもいよいよ本格的になってきました。それともない、インフルエンザやノロウィルスも全国的に流行してきています。こまめな手洗い・うがいで風邪をしっかりと予防しましょう！学校では、手をポケットに入れて歩いている人をよくみかけます。転ぶと顔をけがするのでとても危険です。手は、ポケットから出して歩きましょう！



はやね・はやおき・あさごはん げんき 元気なにわとりにになれるかな？



早起きの達人!

今年も一年、元気に過ごせよう。

コケコッコー!!

あともう少し!

あさごはんはパワーのみなまよ。しっかりと食べよう。

おなかですいたピヨ...

早起きから始めよう

早起きに挑戦してみよう!

ちこくだピヨ!

ねる時間をチェック

ねるじかんがすくなくいと、ひるまげんきにうっけなひよ。

げんきがでないピヨ...

生活習慣を見直そう

ねるじかんを三十分はやくするところからはじめてみよう!

ウイルスが好きなのは?

好き嫌いが多い子 夜更かししている子

運動をしない子 手洗い、うがいをしない子

今年も毎日、朝ごはん

食欲がない人は
夜中にお菓子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ましょう。

食べる習慣がない人は
少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は
お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、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からオススメ。

1月の保健行事

体操服を忘れずにね!

11日(水)	6年生	二測定
12日(木)	5年生	二測定
13日(金)	4年生	二測定
16日(月)	3年生	二測定
17日(火)	2年生	二測定
18日(水)	1年生	二測定