

ほけんだより

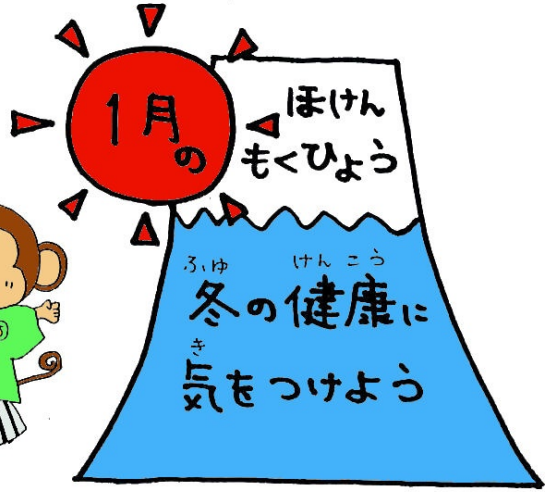


貝塚市立北小学校 保健室

平成28年1月8日 発行



2016年が始まりました。今年もよろしく
 お願いします。さて、みなさんは今年の目標を
 立てましたか？ どんなことでもいいので、
 何かにチャレンジしてみましよう。
 今年も北小学校のみなさんが笑顔
 で元気にすごせるといいですね！！



カゼ、インフルエンザに注意を

予防法？
 早く正しい生活
 手洗い
 マスクをつける



こんなときは？
 高い熱、だるい
 ふしぶしが痛い
 →すぐに病院へ！

- 2計測の予定
- ★ 20日(水) … 1,2年生
 - ★ 21日(木) … 3,4年生
 - ★ 22日(金) … 5,6年生

スタート

あなたの健康運は??

<p>はい</p> <p>今日はからだの調子がいい</p>	<p>いいえ</p> <p>毎日、帰ってすぐ手をあらう</p>	<p>いいえ</p> <p>朝ごはんを食べた</p>	<p>いいえ</p> <p>Good Morning 早おきかできた</p>
<p>はい</p> <p>勉強に集中できた</p>	<p>いいえ</p> <p>いやな気分になることがあった</p>	<p>はい</p> <p>友達やおうちの人とたくさん笑った</p>	<p>いいえ</p> <p>適度に運動をしている</p>
<p>はい</p> <p>昨日はよく寝あれた</p>	<p>いいえ</p> <p>テレビやゲームの時間をきめて守っている</p>	<p>いいえ</p> <p>ゆっくり、お風呂に入る</p>	<p>いいえ</p> <p>熱っぽいような気がする</p>
<p>大吉</p> <p>健康運はばっちりです。勉強も運動も遊びも、まずは健康なからだから!! 元気にすごそう!</p>	<p>中吉</p> <p>この調子なら健康にすごせそう。早ね、早おきを心がけると、さらに健康運がアップするよ!!</p>	<p>小吉</p> <p>睡眠は足りていますか? 食事は1日3回おいしく食べていますか? 生活習慣を少し見直してみよう。</p>	<p>末吉</p> <p>もしがして、すでにカゼ気味?? からだや心のSOSかもしれません。早くねると、運気アップ!!</p>