

ほけんだより 1月

30年1月7日
伊深小保健室



あけましておめでとうございます。冬休み中も早寝早起き朝ごはん、毎食後の歯みがきなど、規則正しい生活はできましたか？ 今日から3学期が始まります。今、伊深小学校の全校欠席0の日は91日です。毎日元気に登校して、全校欠席0の日を増やしていけるといいですね。

《1月の予定》

8日(水) 発育測定

1校時…えがお,1,2年 2校時…3,4年
3校時…5,6年 体そう服で来てください。

23日(水) 大なわ大会

15日(火)にチーム決めをします。お楽しみに。

～保護者の方へ～

《登校前の健康観察をお願いします》

様々な感染症が流行する時期です。次のような症状がないか、ご家庭でも毎朝の健康観察をよろしくお願ひします。

- 熱っぽい 体がだるい 咳をしている
- のどが痛い 関節が痛い 頭痛 吐き気
- 下痢・腹痛 元気がない 顔色が悪い

体調が悪い時は、無理して登校せず、家で体を休めたり、医療機関を受診したりしましょう。

せいかつ 生活リズムをとれよう！

インフルエンザが流行し始めています。伊深小ではまだ流行してはいませんが、インフルエンザは感染力が強いので油断はできません。一人ひとりが、かからないように正しい生活リズムを取り戻し、元気に過ごしましょう。

はやお 早起きをしよう

まいにちおなじかんに お
毎日同じ時間に起きる
しゅうかん
習慣をつけよう。

あさひ 朝日をあびよう

あさ ひかり せいかつ
朝の光が生活リズムを
ととの
整えてくれます。

き じかん 決まった時間にふとんに

はい
入ろう
おきる じかん かんが なんじ
起きる時間から考えて何時に
ねるか 決めよう。遅くなりすぎると、
よく眠れなくなります。

あさ 朝ごはんを食べよう

ちようしょく のう からだ めざ
朝食は脳や体の目覚めを
たす
助けてくれます。



ねむ かんきょう ととの 眠る環境を整えよう

ねむ まえ
眠る前は、できるだけ早い時間に
テレビやスマホ、ゲームをやめて
リラックスする時間を作りましょう。

