

ほけんもくひょう  
1月の保健目標

てあらい きょうしつ かんき  
うがい・手洗い・教室の換気をしよう



短いけど、今年度のもつめをする大切な3学期。辺土名小学校のみんなで楽しく安心して過ごせるようにしていきましょう。保健室では、今年も皆さんが健康で安全に学校生活が送れるようサポートしていきます！

あったかい重ね着のポイント



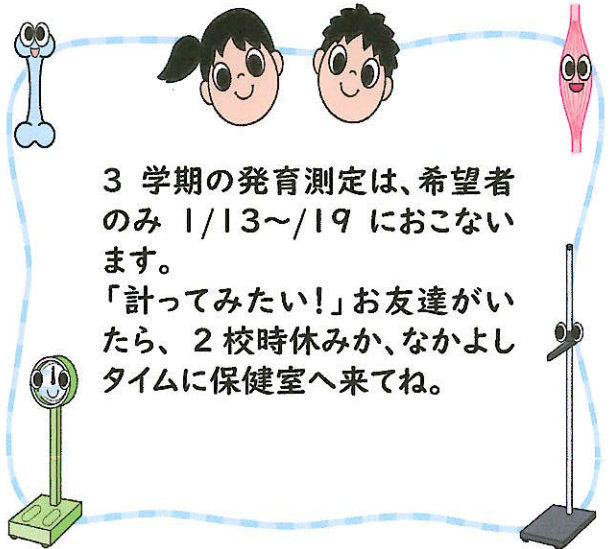
肌着を着る  
肌はだに直接ちやくけつ当たるので汗あせをよく吸すう素材そざいがオススメ。速乾性そくかんせいがあれば体からだが冷えひやません。



外側そとは風かぜを通とほさない素材そざいのものを  
外そとの冷たい空くう気きを通とほさず、中なかの熱あつを逃にげがさないために風かぜを通とほしにくい素材そざいのものにしましましょう。



2~4枚まいの重ね着かさねぎを  
体からだから発生はっせいした熱あつが服ふくと服ふくの間あひだの層そうに溜たまり暖あたたかくなるので、着きる枚数まいすうが少すくないと効果こうかが低ひくくなります。たたくさん着きすぎてちやうども脱だぎ着ぎしてちやうど調節ていせつがししにくくなるので注意ちゆういしましましょう。



3学期の発育測定は、希望者のみ1/13~/19におこないます。  
「計かけてみみたい!」お友とも達がたいたら、2校時休やすみか、なかよしタイムに保健室へ来きてね。

うま 馬うま 休やすもう

勉強べんきやうの合間あひだのリフレッシュ!



深呼吸しんこきゅうをする  
心こころが落おち着つきます。また、脳のうに酸素さんそがい行き渡ゆり集しゆり中ちゆう心こころが回かえ復ふくします。

ストレッチすてちをする  
疲つかれが軽減けいげんし、血けつ流りゅうや代たい謝しゃがよよくなつて体からだがすすっきりすります。

好きな香かほりをかぐ  
リラックスやスすトレスたんとす緩和かんわなど、香かほりには様さまざま々な効能こうのうが有あります。

飲み物のみものを飲のむ  
ああたた暖ぬかい飲のみ物ものはリラックス、冷つたい飲のみ物ものは気き分ぶんがシャキしツつととします。

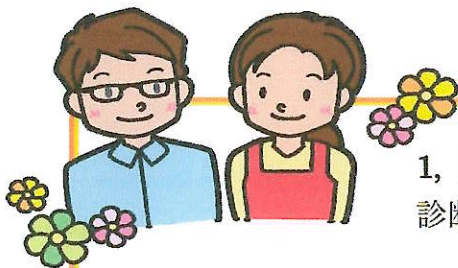
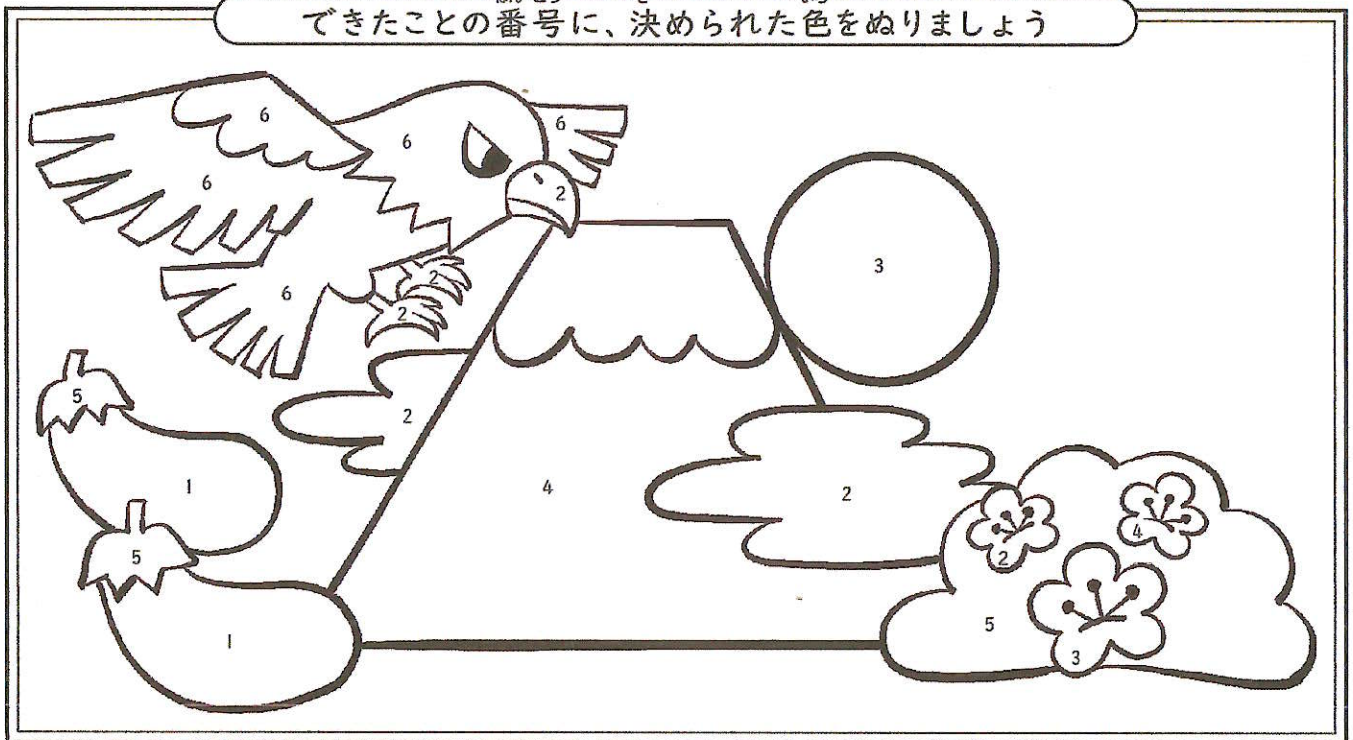
ううままく休やすむ方ほう法ほうを取とり入いれて頭あたまと体からだをリセりせットとしましましょう

【ぬりえしながら、きそく正しい生活をめざそう!!】

# きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チエック	1	はやお 早起きができましたか？	むすこぎ	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ かる うんどう 外遊びや軽い運動を しましたか？	あか	6	よ 夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



おうちの方へ

1, 視力検査や歯科治療等が済んだ場合には、  
診断結果を知らせて下さると有難いです。

2, 新年度に向け、管理を要するお子さんにつ  
いては、「診断書」の提出をお願いします。  
ことがあります。ご協力下さい。

