

# ほけんだより

1月号

2021. 1. 7

さきやましよう ほけんしつ  
篠山小・保健室



あけましておめでとうございます。

今年も元気いっぱいにごしましょう。



3学期が始まりました。3学期は今の学年の最後の学期です。

まとめと次の学年への準備の時期です。冬休みで生活のリズムが崩れていませんか。

早く生活のリズムをとりもどしましょう。



【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

<生活のリズムを早く整えよう！！>

◎睡眠時間をたくさんとりましょう。

・気温が低く起きにくいですが、時間にゆとりをもって起きます。

・寝る起きる時刻を決めます。(低9:00 中9:30 高10:00には寝る)

・冬休みで寝る時刻が遅くなっていませんか。



◎朝食をきちんと食べましょう。

・眠っている脳の活動を活発にします。

・勉強や運動に集中できます。

・寒いときは体温を保ったり、体を動かすのにたくさんのエネルギーが必要です。



◎朝の排便を済ませて登校しましょう。

・休みで、排便のリズムが乱れていませんか。

・おなかの痛い人の多くが、朝排便を済ませていません。



◎ゆっくりお風呂に入りましょう。

・体を清潔にします。

・寒さで緊張した筋肉をリラックスさせ、気持ちも落ち着きます。



<1月の保健行事>

◎1月12日(火) 1月13日(水) 身体測定

体操服を忘れずに持ってきましょう。

