



あけましておめでとうございます。

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、今年も元気いっぱいにご過ごしましょう。

<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すか。

◎朝食をきちんと食べましょう。

・朝食は眠っている脳の活動を活発にします。

脳の活動が良くなるので勉強や運動に集中できます。

・朝食は、寒いときの体温を保ち、体を元気に動かすエネルギーになります。

◎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。

・入浴は体を清潔にします。

・体が温まり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。

<教室の換気について>

・教室・廊下の窓を開けて換気をする。常時換気をして、空気の流れを作ります。

・湿度と温度を見て暖房や加湿器を使用します。

・給食の前後・掃除のときは、窓を全開し空気を入れ替えます。

<1月の保健行事>

◎1月11日(木) 1月12日(金) 身体測定

身体測定と合わせて、手洗いチェッカーを使用して手洗いをします。

体操服・手拭きタオルを忘れずに持ってきてきましょう。

【体のクイズ】

12月のクイズ 人の歯は乳歯が生えそろくと20本です。永久歯は28本生えてからさらに親知らずと

よばれる奥歯(第三大臼歯)が生えてくる人もいます。

問1 人の血液はどこで作られるでしょうか。

- ①骨 ②心臓 ③胃腸

問2 動物の血液の色はみんな同じである。

- ①同じで赤っぽい ②赤くない動物もいる

*答えはこのほけんだよりに載せています。



*体のクイズ 答え 問1 ① 問2 ②

