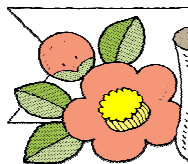


おうちの人といっしょに よみましょう



# 1月のほけんだより

**早寝・早起き・朝ごはん・笑顔**

春日部市立牛島小 保健室

平成30年1月

新しい年をむかえ、新鮮な気持ちで3学期が始まりました。新しい目標にむかうスタート

のときです。あなたはどんな目標をもちましたか？

みなさんの目標が達成できるよう、そのためにも健康で過ごせるよう、今年も保健室からお手伝いしたいと思っています。よろしくお願ひします。

今年の目標は ます、やることは

そのために



## がっき けんこう 3学期も健康にすごしましょう！

2学期は、インフルエンザによる学級閉鎖が1クラスありました。3学期に入っても数名インフルエンザで欠席している人がいます。これからさらに、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行することも考えられます。

大流行にならないように、今から一人一人が注意して健康に過ごしましょう

**あ**いさつで きょう 今日も1日 さわやかに

**け**がの防止 あなたとわたしの注意から

**ま**い日の 食後の歯みがき むし歯ゼロ

**しん**学期も 早寝・早起き・朝ごはん

**て**あらいと うがいと換気で かぜ予防



**お**もいやり やさしい気持ちに 心はポカポカ

**め**を守ろう テレビやゲームは 時間決め

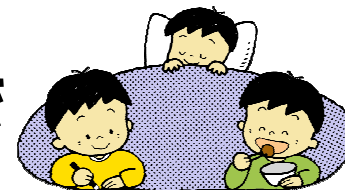
**で**きている？ 笑顔いっぱいの 健康生活

**と**なりの人 姿勢はいいか お互いチェック

**う**んどうを 毎日続けて じょうぶなからだ



**はやね はやお あさ えがお**  
**早寝・早起き・朝ごはん・笑顔**



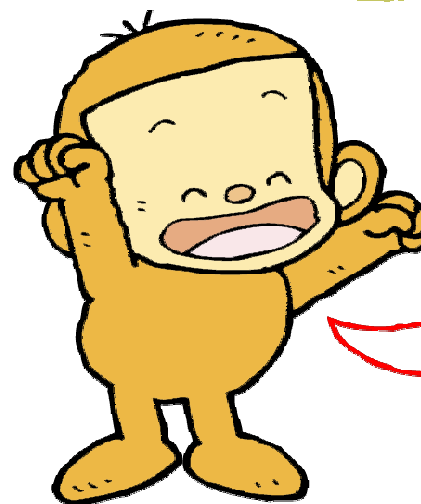
## せいかつ 生活リズムをとりもどそう

楽しかった冬休みも終わり、学校生活が始まりました。なかにはまだ冬休み気分が抜けていない人もいます。早く生活リズムをとりもどし、いっぱい笑って、3学期も健康にすごしましょう。



冬休みは、ついつい夜ふかしに朝ねぼうという生活が続いた人も多かったのでは！生活リズムをとりもどすために、早く寝て、十分に睡眠をとりましょう。病気の予防にもなります。

朝ごはんは1日を始めるためのエネルギー。その朝ごはんを欠かさず食べるためには、早く起きることが大切です。朝ごはんを食べれば、頭もスッキリ目覚めます。うんちも出て、おなかもスッキリ！



いやなことが続くときは、何となくからだの調子も悪くなってしまふ気がします。実際、強いストレスを感じ続けると、病気とたたかう力が弱まり、病気になりやすくなります。反対に、うれしいことが続くときは、脳から「ハピネス（しあわせ）ホルモン」が出てきて、心もからだも元気になります。いっぱい笑って、いつも明るい気持ちで過ごしましょう。

### ●1月の保健行事

発育測定・・10日(水) 56組、11日(木) 4・5・6年、12日(金) 1・2・3年