



# ほけん通信

柳津小学校

保健室

R5.1.10

おうちの方と読みましょう

## あけましておめでとございます

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって、「飛躍」の1年になるように保健室からも応援しています。

2回目

## 「生活リズムチェック」を始めます！

〈カレンダー実施期間〉 1月12日(木)～18日(水)

〈やりかた〉

- ・1月の目標を書きましょう！



### すいみん

- ・寝る時刻・起きる時刻を決める
- ・守れたら青色をぬって10点。
- ・まもれなかったら赤色をぬって0点

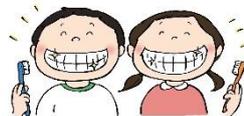


### 朝ごはん

- ・栄養表の3つのグループの食べ物を朝ごはん全て食べることができたら青色をぬって10点
- ・3つのグループはそろっていないけど、朝ごはんは食べたらみどり色をぬって5点
- ・朝ごはんは食べなかった。赤色をぬる0点

### はみがき

- ・2回以上みがいたら、青色をぬる10点
- ・1回みがいたら、みどり色をぬる5点
- ・みがかなかったら、赤色をぬる0点



### あさうんち

- ・あさうんちをした、青色をぬる10点
- ・あさうんちをしなかった、赤色をぬる0点

提出期限：1月20日(金)担任の先生に提出しましょう

## おうちの方へ

お子さんに「生活リズムチェック表」を配布しました。お子さんと一緒に生活を振り返ってみてください。

よりよい生活リズムで過ごすために、9月の結果を参考にいただき、「早く寝るよ」「早起きができたから、朝ごはんがしっかり食べられるね」など、ぜひ声をかけてください。

今年も、新型コロナウイルスやインフルエンザ予防のため、手洗い・消毒・マスク着用を続けています。生活リズムを整え、体力をつけ抵抗力を高め、元気に過ごせるようにしていきましょう。ご協力をよろしくお願い致します。

**\*毎朝の体温測定等、スマート連絡帳への入力も引き続きお願いします。**

# 朝食からはじまる 元気な一日

### 早くおきる

朝ごはんをしっかり食べるために、早おきしよう！



頭がスッキリ！  
集中力全開！

### 栄養バランスをしっかりと

ごはんやパンの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「タンパク質」  
やさいやくだもの「ビタミン・ミネラル類」

栄養をしっかりとって、午前中からエンジン全開！

### よくかんで食べる

しっかりとかんで食べることで、脳が活発に！



口から食べ物が入ると内臓も目ざめてトイレも全開！

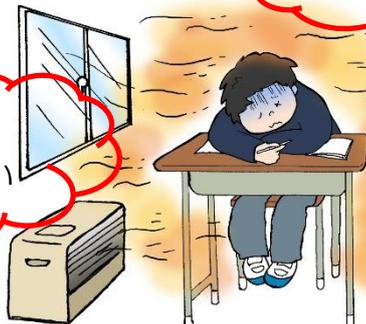


## 寒くても換気しよう

二酸化炭素

ウイルスや細菌

ごはんやあせのにおい



閉めきった部屋は、この3つがこもったまま。体調不良や、感染症になりやすくなります。だからこそ換気！が大切です。

空気の通り道ができるよう、対角線上の2か所で空気の通り道を作る