

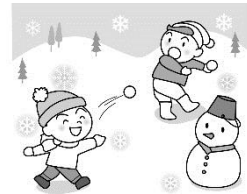
ほけんだより

すこやか 1月

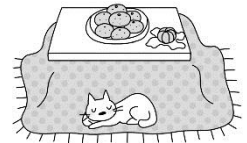
平成29年1月16日
多賀城市立多賀城八幡小学校

1月の保健目標

生活のリズムをもどしましょう



冬休みが明けてから1週間ですが、生活のリズムはもどりましたか？朝なかなかおきられない、体がだるいという人はいませんか。冬休みの生活から、学校の生活へ、リズムを早くもどせるように、次のことに気をつけましょう。



①早くねる！

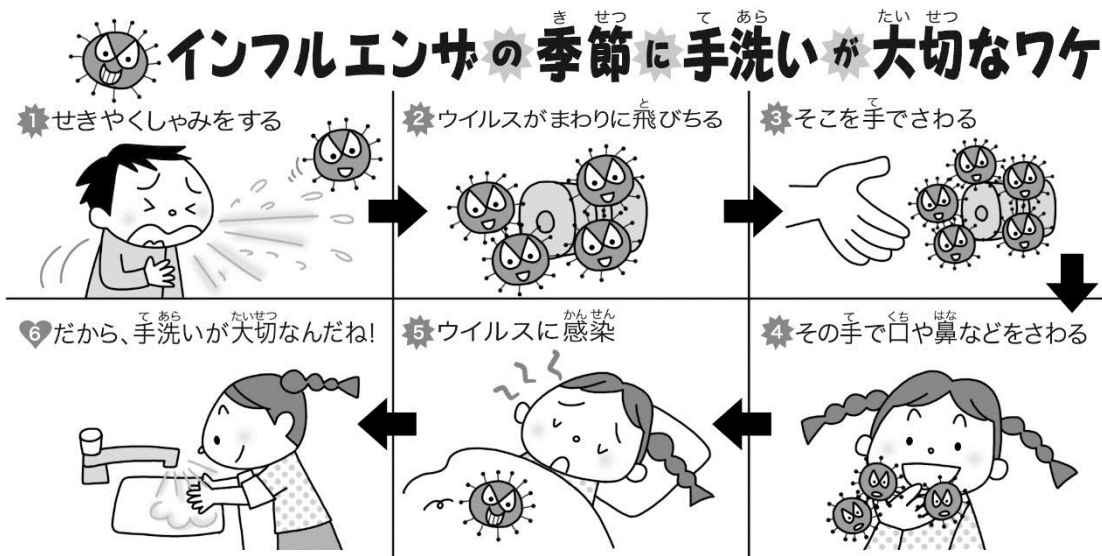
夜ふかしをする → すいみがたりない → ねむい・だるい
これをくりかえさないように、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

②朝ごはんを食べる！

いそがしい朝に、かんたんに食べられるのは、パン・バナナ・牛乳などです。まずは、学校に来る前に少しでも何か食べる習慣を作りましょう。

③体を動かす！

体育や外あそびで体を動かす おうちの人のお手つだいをする
昼間のうちに体を動かすと、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。



お家の方へ

宮城県の一部にインフルエンザ注意報がでています。県内の小中学校でも、先週からインフルエンザでお休みする人が増えてきました。本校でも、先週 3 名からインフルエンザと診断されたという報告がありました。学校では、教室の換気や手洗い・うがいの声かけを行い、インフルエンザ流行の予防を行います。ご家庭では、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事などに留意していただくようお願いします。