

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和元年1月6日



楽しい冬休みも終わり、新しい1年がスタートしました。年の初めは1年間の目標を立てるのにとっても良い時期です。みなさんはどんな1年にしたいですか？考えてみましょう。これからの3か月は1年のまとめとなる大切な時間です。まずは冬休みモードから学校モードに早く切りかえることから始めましょう。今年もみなさんの笑顔あふれる1年になることを願っています。今年もよろしくお祈りします。



今年の目標は ..... まず、やることは .....

そのために



## くふうでふせこう 寒さ本番!!

いよいよ1年の中でいちばん寒いころにさしかかり、学校でも「さむーい！」という声をよくききます。かぜ・インフルエンザにかからないためにも、体を冷やさず、しっかりあたためることが大事。たとえば、着るもの・身につけるもののくふうだけでも、こんなことがあります。



他にも、少し長めのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり…。すぐにできそうな「ちょっとしたくふう」でも、思ったよりききめがあるもの。体を動かすなど、ほかのくふうも取り入れながら、寒さに負けずがんばっていきましょう！

### お正月気分からめけだす

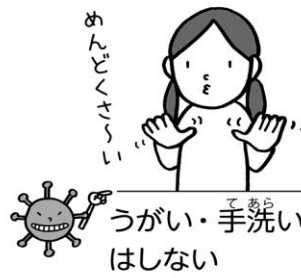
**5つのステップ**

- ステップ1** とにかくがんばって、眠くても起きる  
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます
- ステップ2** 少しの時間ボーっとする  
ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ
- ステップ3** 少しだけでも朝ごはんを食べる  
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標
- ステップ4** 外でからだを動かす  
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ
- ステップ5** 目標を立てる  
大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう



# シーズン到来！インフルエンザに気を付けよう！

かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



## “うまくきたえて”かぜや インフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

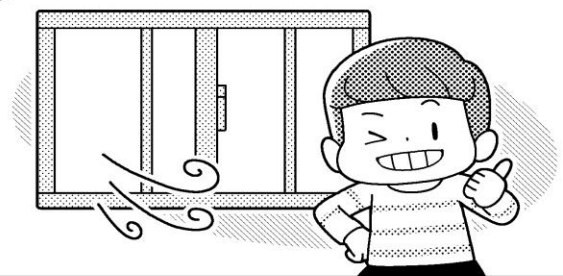
### うがいを<sup>する</sup>



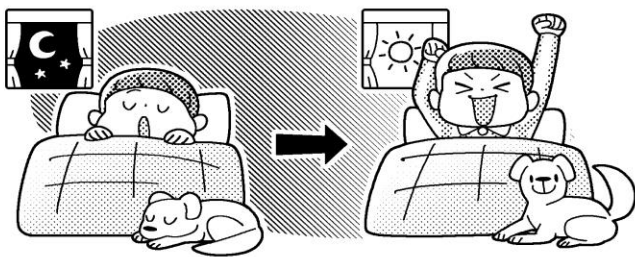
### マ<sup>スク</sup>をつける



### く<sup>う</sup>きを<sup>入れ</sup>かえる



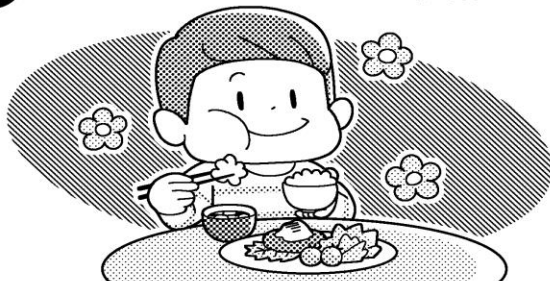
### き<sup>そ</sup>く<sup>ただ</sup>正しい<sup>せい</sup>生活<sup>かつ</sup>リズムを<sup>たも</sup>保つ



### た<sup>い</sup>り<sup>よく</sup>をつける<sup>(運動する)</sup>



### え<sup>い</sup>よう<sup>しょくじ</sup>バ<sup>らん</sup>スの<sup>よい</sup>食<sup>じ</sup>事を<sup>と</sup>る



### て<sup>あ</sup>らい<sup>わす</sup>を<sup>わす</sup>れ<sup>ず</sup>に

