

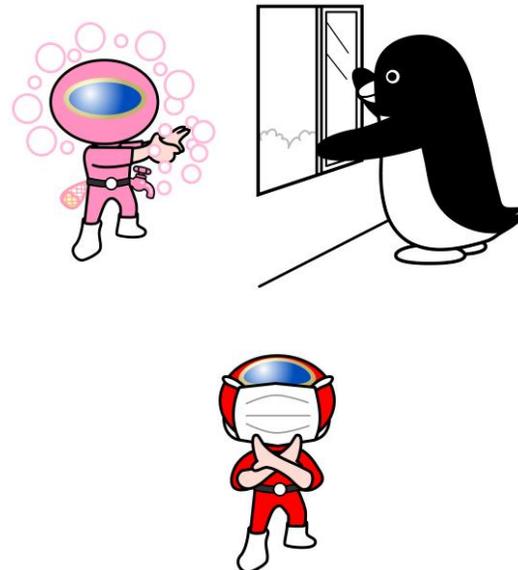
すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2023.12.22
藤沢小 保健室

冬休みが始まります。いろいろな予定があるかと思いますが、ケガをしないように気をつけてすごしましょう。
2学期は、お医者さんに行くようなケガをした子が25人以上もいました(昨年度は16人)。

インフルエンザ・感染性胃腸炎がはやっています。食べる前の手あらいをしっかりとこないましょう。
くうきの入れ替えや、感染予防のためにマスクも必要ときはするようにしましょう。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気を付ける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

- ### しゅっかり寝るコツ
- 適度な運動
 - 寝る時間・起きる時間を一定にする
 - 朝起きたら太陽の光を浴びる
 - 寝る前にスマホやゲームをしない

3学期、げんきなすがたで会いましょう。
1月10日に、1年生~6年生の身長と体重をはかります。
どのくらい、のびているか楽しみにしています。