

ほけんだより 1月

高木第二小学校保健室
令和元年度 1月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩



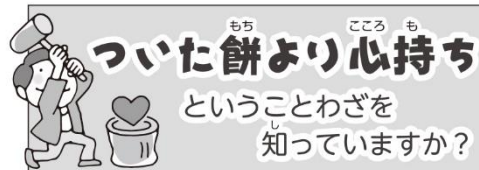
こんげつ ほけんもくひょう
＜今月の保健目標＞

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう！



たの 楽しい冬休みを過ごせましたか？ 1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言
われています。これからが冬本番です。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けな
い体をつくりましょう。

感謝のきもちをもちましょう



昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりもうれしいのはお餅を
あげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

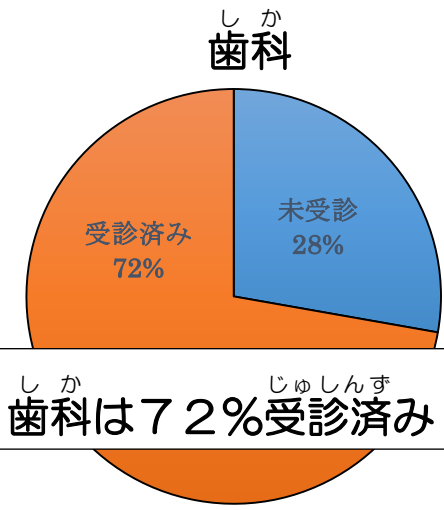
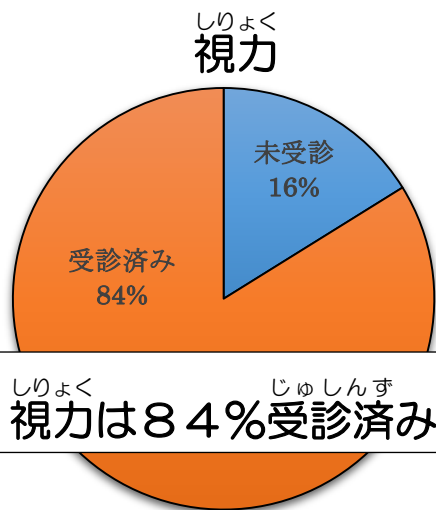


感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

健康診断後の受診のご協力ありがとうございます

1学期に行った各健康診断の結果、治療が必要なお子さんには「治療のすすめ」をお渡し
しました。1月17日現在の受診率はこのようになっています。



新しい年を元気に過ごすために がんばることにちゅーい!

Aさん 時間がなから朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん 外から帰ってきたよ。手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…

ちゅーい!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

治療が済んだことで、子どもたちも勉強や運動にますます集中して取り組んでいけるとおもいます。まだ受診されていない場合は、引き続き「診断結果報告書」のご提出をお待ちしていますので、今年度のうちに受診のほどよろしくお願いたします。

