

保健だより

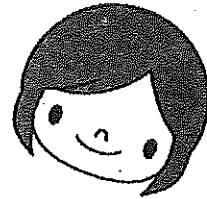
呉市立阿賀中学校 保健室
2020年1月7日 発行



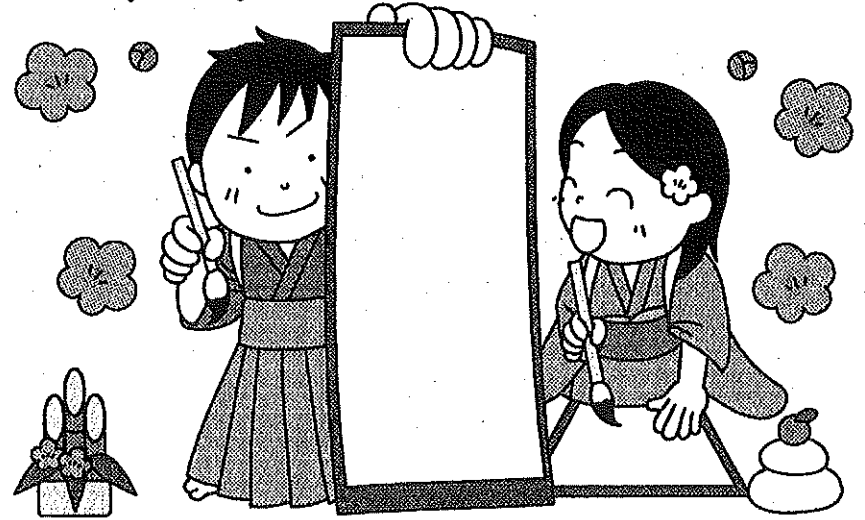
あけましておめでとうございます



みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？けがや病気は
しませんでしたか？新しい年があけて、みんなの元気な姿を
見られてうれしいです。これからますます寒くなり、風邪を
ひきやすくなります。家族みんなで、手洗い・うがいをこ
ころがけ、風邪を予防していきましょう。今年1年も、みな
が心も体も元気で過ごせることを保健室から応援しています
今年もよろしくお祈りします！！



今年の目標は？

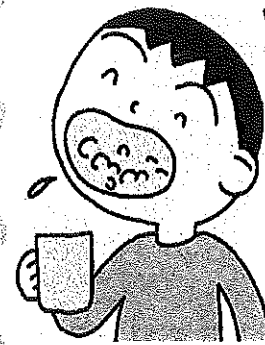


あなたの目標を記入してみましょう。

睡眠は十分とっていますか？

テレビを見たり、ゲームをしたいして、寝る時間が遅くなっ
ていませんか？十分な睡眠は、よく食べることや、遊ぶこと
につながります。骨や身体各機能の成長を促すホルモン
は寝ている時にできます。寝る時間が遅いと、成長ホルモ
ンのでる量が少なくなります。また、朝寝坊などをして、生
活リズムが乱れて、大脳の働きを鈍くさせます。しっかり睡
眠をとみましょう。

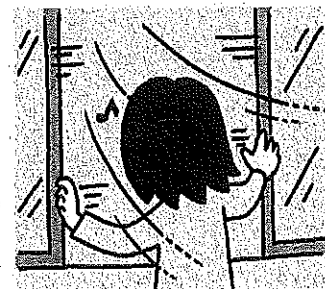
かぜ・インフルエンザを予防しよう



1 外から帰ったら、
手洗い・
うがいをする



3 人ごみでは
マスクを
つける



2 部屋の
換気をする

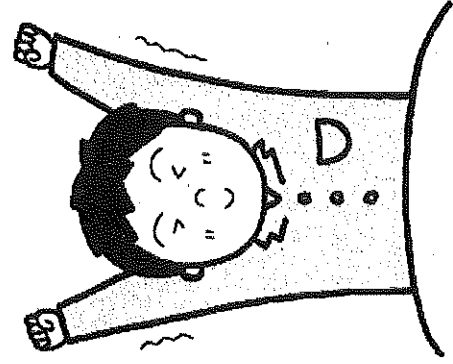


4 しっかり
食べる

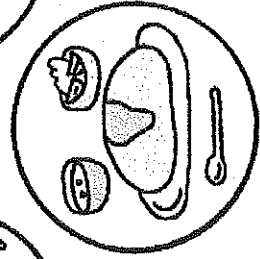
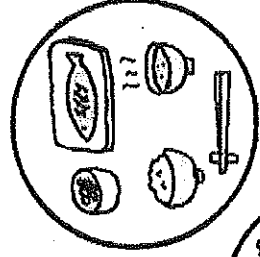
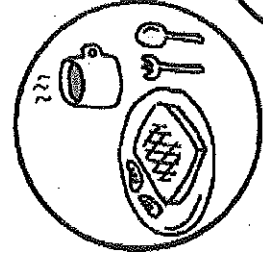
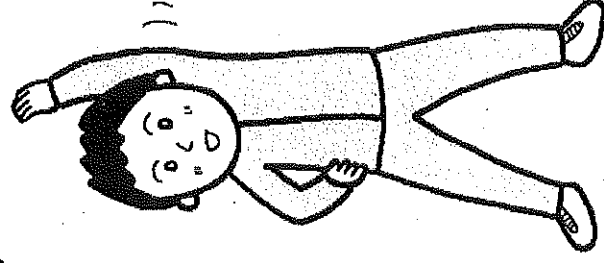
ふゆ やす ちゅうちゅう
冬休み中の生活

ふりかえり
チェック

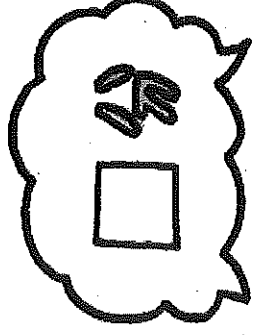
はや早ねおきが
まいにち毎日できた



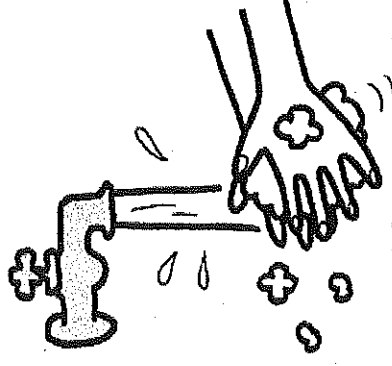
うんどう運動や
てっぴだお手伝いで
 からだを
うご動かした



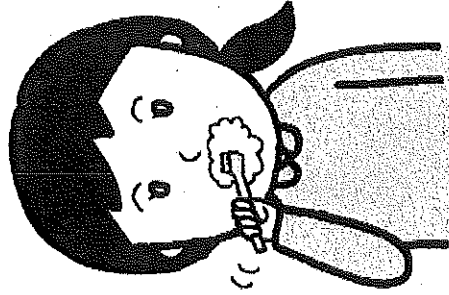
あさ朝・ひる昼・ゆう夕ごはんを
 しっかり食べた



スマホ・ゲームは
じかん時間を決めて使った



た食べたあとに
は歯みがきをした



そと外から帰ったときに
て手あらい・うがいをした