



今月の保健目標

かぜやインフルエンザの予防
をしよう

新しい年が始まりました。あなたは、今年をどんな一年にしたいですか？目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。今年もどうぞよろしくお祈りします。



体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」と思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



参考文献 健康教室 1月号

身長体重測定を行ないました。

成長の記録を配付します。

1月の身長体重測定を行ないました。4月から比べて、みんな大きくなりました。どうしても人と比べたり、気になってしまう人もいますが、成長には個人差があります。自分にあった成長ができていれば、心配はいりません。もし、成長で気になることがあれば、保健室に相談に来てください。



インフルエンザ流行中

全国的にインフルエンザがまだまだ流行しています。インフルエンザの予防は、手洗い・うがい・換気・マスク着用・睡眠・食事・むやみに人混みの多いところには行かないなど、自分でできることがあります。3年生は受験を控えていますので、自分の健康もしっかり気をつけてほしいと思います。

朝起きたときに、体調が悪い場合は、無理をしないで、自宅でゆっくり休養してください。元気になったら登校しましょう。

