

ほけんだより

平成25年1月号
春日井市立大手小学校



クリスマスにお正月と寒い日が続きましたが楽しい冬休みをすごせましたか？食べすぎで胃腸の調子が悪い人、夜更かしして生活リズムが崩れている人はいないでしょうか。「ノロウィルス」による感染症がクローズアップされています。冬休みに体調を崩した人はいませんか？2学期はそれほど感染性胃腸炎が広がらずにすみましたが、まだまだ心配です。今後はインフルエンザも心配になってきます。3学期もうがい・手洗いを忘れず、かぜの流行に気を付けてください。

1月の保健目標

寒さに負けずからだをきたえよう

9日から冬の体力づくりとして業前なわとびがはじまります。体を動かすと体が暖かくなります。思い切り体を動かしましょう。

朝はとても寒いので、布団の中からなかなか出られませんね。学校に出かける前には、トイレに入ったり食事をしたりで忙しいものです。早寝早起きをして、ゆっくり朝の時間をとれるようにしましょう。

しっかり刻もう。朝の生活リズム



ぐっすり眠ると、すっきり目が覚めます。決まった時刻に起きる習慣を身につけましょう。



朝ご飯は、体を温めたり脳に栄養を送ったりするので大切です。朝ごはんを食べてきましょう。



出ないような気がしても、朝はトイレに入ってみましょう。学校でおなか痛くなるとつらいですね。