



学校中にみんなのえがおがあふれますように・・・

ほけんだより

えがお



令和6年1月10日
No.11
亀岡市立吉川小学校

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします



『一年の計は元旦にあり』
新しい年が始まる日に、どんな年にしたいかを考え、「1年後の自分」をイメージすることはとても大切なことです。それは、勉強や運動だけでなく、健康についても同じです。昨年おなの健康や生活けんこうをふり返り、今年ことしの健康目標けんこうもくひょうを考えてみましょう！

冬休みは健康に気を付けて過ごすことができましたか？

冬休みの生活



- 早ね早起きができた
- 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた
- 食べたあとに必ず歯みがきをした
- ほぼ毎日うんちが出た
- 運動やお手伝いなどでからだを動かした
- ゲームやスマホは時間を決めて使った
- 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした
- お酒・タバコのさそいはハッキリことわった

できていたところは引き続き行い、できなかったところはさわやかカードを通してできるよう、意識してみましょう。
早く冬休みの生活リズムから学校の生活リズムに切りかえましょう！

さわやかカードの取組スタート！！

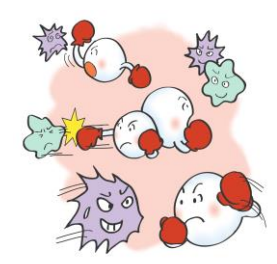
期間 1月10日(水)～14日(日) 提出日 15日(月)

◆おうちの方へ◆
さわやかカードは自分の生活を見直す機会とすることを目的に実施しています。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムに早く戻せるよう、お声かけやカード記入の確認等、よろしくお願いします。



感染症にかかるとかからない人のちがいは？

感染症にかかるとかからない人のちがいの一つがその人のもつ「めんえき力」です。人には病気の原因となるウイルスや細菌などと戦う力、つまりめんえき力がそなわっています。しかし、めんえき力が落ちると、感染症にかかってしまいます。



感染症予防は色々ありますが、一番大切なのは自分のめんえき力をアップさせることです。

よくねてよく食べてよく動く・・・この3つの基本的な生活がめんえき力を高めてくれます。ベストな体調で過ごすために、自分のからだにも気を配りましょう。また、めんえき力を発揮する上では、自分の好きなことをしてリラックスしたりよくわらって前向きな気持ちでいたり・・・メンタル面も大切です。

ハンカチ・ハンドタオルを忘れずに！

手洗い後、服でふいたり水気をふりはらっている人はいませんか？トイレの後、遊びの後、給食前など、ハンカチ・ハンドタオルの出番は多いです。毎日忘れずにポケットに入れる習慣をつけましょう。

また、水が冷たい季節ですが、手をしっかり洗いましょう。

