

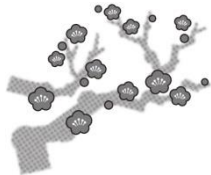
ほけんだより 2月

平成30年2月 白山市立北陽小学校

今年はたくさん雪がふり、まだ寒い日は続きそうです。インフルエンザも全国的に大流行しています。手洗い・マスク・規則正しい生活で予防しましょう。



2月の保健目標



ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう

ねんかん けんこうせいかつ はんせい 1年間の健康生活を反省しよう

「たいさく」を続けよう！

冬の間でもっとも寒くなるこの時期、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にかかる人がぐっと増えます。

こうした病気にかからないよう、またかかってしまったらまわりの人にうつさないよう、1月の発育測定の際にいろいろな「たいさく」を勉強し、しっかり取り組んでいると思います。

そのことをもう一度思い出して、自分の「たいさく」が正しいか、きちんとできているか、チェックしてみてください。



☑こまめに手洗いをしていますか？

☑石けんで30秒手を洗っていますか？

☑きれいに洗ってあるハンカチをもちあるいていますか？

☑せきエチケットはできていますか？

☑マスクは正しくつけていますか？

☑教室の換気をしていますか？

☑早ね早おきをしていますか？

☑バランスのとれた食事をしていますか？

チェックしてみよう！



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスの
いい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

こころとからだの状態をチェックしてみよう！

今、あなたはどんな感じか、目通りの当てはまる位置に○印をつけてください。

げんき
元気がでない

こころ

げんき
元気いっぱい



ちょうし
調子がわるい

からだ

ちょうし
調子がよい