

# ほけんだより 1月

令和6年1月10日  
大元小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。どんな冬休みを過ごしましたか？おうちでゆっくりすることができましたか？2024年も充実した一年にしていきたいと思います。

さて、3学期が始まります。冬休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう。

これからますます寒くなっていきます。手洗い・換気・きそく正しい生活を心がけて健康に3学期を過ごしていきましょう。

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ/①

**早起き**  
決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



### スイッチ/②

**朝ごはん**  
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



### スイッチ/③

**運動**  
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく



## いつもの手洗い正しくできていますか？

水だけで手洗いをするよりも、ハンドソープを使っていないに手洗いをして水で流す方がウイルスを減らすことができます。(ハンドソープで10秒もみ洗い後、水で15秒流す)

手洗いをするタイミングは、外から帰ってきたとき、咳やくしゃみをしたあと、ご飯を食べる前と後、トイレから出たときです。寒い時期に冷たい水で手をあらうのは、つらいですが、3学期も健康に過ごすため、みんなで手あらいがんばりましょう！



## 保護者の方へ

☆1学期の健康診断の結果、冬休みに病院受診をされた方は治療指示の用紙を学校へご提出ください。よろしくお願いたします。  
☆毎年、桑田中学校区で実施している『生活習慣アンケート』を児童対象に行います。今年度は1月にアンケートを行います。お知りおきください。