



あけましておめでとうございます。新しい年になり、気持ちも新たに！はりきって生活しているのではないのでしょうか。今年の目標はもう決めましたか？どんな目標も頑張りの積み重ねが必要です。また、その土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。目標に向けて一步一步前に進み、昨年よりももっとすばらしい1年になるように頑張りましょう！



八万小学校 保健室 令和2年1月

今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます！今年もよろしくお願ひします！

新しい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

時間がないから
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

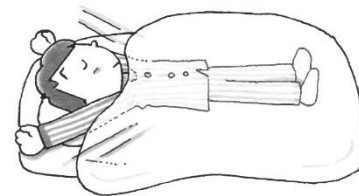
ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

寒い朝… すっきり 自覚める ヒント

朝、寒くてなかなか
布団から出られないという人、
こんなことをしてみましょう。

1 ふとんの中で…



あおむけのまま、両手を大きく
のばします。固まった筋肉がほぐ
れて、からだが温まってきますよ。

2 からだを起こして…



耳を上下左右に優しくひっぱり
ます。たくさんのツボがある耳を
刺激すると、血流がよくなります。