



# ほけんだより



ふくやましりつとも うらぐえん  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ



あたら とうし  
新しい年の始まりです。

この一年、何かがんばる目標を決めましたか？  
どんな目標も、達成するためには、元気な身体と  
元気なところが大切です！元気に過ごすための  
「健康の目標」も、一つ考えてみてくださいね。

もし、何か応援が必要だったら、声をかけてくだ  
さいね。力になります！

## 1月の ほけん目標

# 外遊びをしよう！

外遊びをすると、どんないいことがあるかな？

そとあそ  
外遊びを  
すると...

ぐっすり  
ねむ  
眠れる！

なか  
お腹が  
へる！

しゅうちゅうりょく  
集中力が  
上がる！

しっかり  
た  
食べられる！

へんきょう  
勉強が  
はかどる！



たいりょく  
体力がつく！

てんき  
天気がよい日、  
たいちょう  
体調がわるくない  
ときは、外でしっかり  
からだ  
身体を動かそう！

あたら とうし  
新しい年を  
げん  
元気に  
す  
過ごすために

# こんなことにちゅーい！

**Aさん** いってきまーす

じかん  
時間がないから  
あさ  
朝ごはんを食べずに...

ちゅーい！

からだの  
体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
あさ  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** いただきまーす

そと  
外から帰ってきたよ。  
あさ  
手洗いせずに...

ちゅーい！

て  
手についたウイルスが体の中に  
い  
入ってしまうかも。外から帰ったとき、  
あさ  
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

じかん  
ごはんの時間。でも...

ちゅーい！

お  
好き嫌いで栄養がたよると、体の免疫  
りょく  
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** まだ寝ないよ

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビが  
あるから...

ちゅーい！

よる  
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成  
り  
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。

## ふゆ 冬に気をつけたい感染症

「インフルエンザ警報」が発令されています！

- 生活リズムをととのえて、ウイルスに負けない身体を作りましょう。(とくに「早ね」が効果的！)
- 石けんを使ったていねいな「手洗い」(特に食べる前)、「せきエチケット」などで、予防しましょう。

## ふくつう 腹痛、おうと・げり症状

やす 冬休み中、おうと・げり症状等で、体調がわるかった人もいたようです。症状がある時は、早めに病院でみてもらってください。

## おうちの方へ

体調を崩しやすい時期でもあるため、朝、お家を出る前の健康観察をお願いします。(毎週火曜日のかけ足、体育を見学させた方がよい場合は、連絡帳などで、お知らせください。)

