



## ことし 今年もよろしくお願ひします！

2024 年（令和6年）1 月  
泉小学校 保健室

あけましておめでとうございます。3 学期が始まりました。まだ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。



## こころの天気、晴れていますか？

やる気が出ない、食欲がない、体がだるい、集中できない・・・こんなことはありませんか？

なんだかこころの調子がよくないな、と感じたら・・・

◆ゆっくり寝る

◆人に話す

◆気分転換する

◆たくさん笑う



# せき まも 咳エチケット、守りましょう！

インフルエンザなどの感染症が流行しています。感染を広げないために、ひとりひとりが咳エチケットを守りましょう。

せき  
咳やくしゃみが出る時は・・・

★マスクを着用する



★上着の内側やそででおおう



★ティッシュ・ハンカチ  
などで口や鼻をおおう



よく見かけるけど・・・次の2つは、実はマナー違反です！

せき  
咳やくしゃみを手でおさえる



なに  
何もせずに咳やくしゃみをする



## がっき はついくそくてい おこな 3学期も発育測定を行います。

ぜんがくねんしゅうりょうご けんこう きろく きにゅう わた  
全学年終了後、「健康の記録」に記入してお渡します。ご覧になれましたら、押印か  
サインをして、がっこう ていしゆつ ねが  
学校へ提出をお願いします。6年間使用しますので、なくさないように  
ちゅうい  
ご注意ください。