



## 明けましておめでとうございます！

17日間の冬休み、楽しく過ごすことはできましたか？ なかなか冬休みモードから抜け出せていない人も多いかと思いますが、少しずつ学校モードへと切り替えていきましょう！

さて、みなさんは新年を迎えて、今年の抱負や目標を立てましたか？ 健康目標を決めるなら、どんな目標を立てるでしょうか。病気を予防すること、けがに気を付けること…。自分の健康を守るためには、何ができるでしょうか。自分の心身を見つめ直して、毎日の生活の中で意識していきたいと思うことを、1つでもよいので、考えてみてくださいね。

けん こう もく ひょう

## 健康目標 これができたなら !!

### ① 生活リズムを整える！

長期休みはだらだらとしてしまいがち。でも、生活リズムが乱れると、体や心の不調につながります。寝る時刻や起きる時刻をきちんと決めて、メリハリある生活をしましょう。



### ② 手洗いをていねいに！

手洗いは、感染症予防の基本です。いつもきれいな手であるために、「ただいま」のあと、「いただきます」の前、トイレの後などには、ハンドソープを使ってていねいに手を洗い、清潔なハンカチなどで手を拭くようにしましょう。



### ③ 「咳エチケット」を守る！

咳やくしゃみが出るときは、人にしぶきがかからないようにしましょう。鼻をかんだティッシュは、蓋つきのゴミ箱などに捨て、その後の手は洗いましょう。自分がされたら嫌だな…と思うことは、人にもしないのがエチケットです。



### ④ 抵抗力を高めて、病気を寄せ付けない！

しっかりごはんを食べる(栄養)、適度に体を動かす(運動)、十分な睡眠をとる(休養)の3つの基本的な生活習慣で、抵抗力(=病気を跳ね返す力)を高めましょう！



### ⑤ 「〇〇すぎ」には注意する！

クリスマスやお正月など、楽しいイベントが続きました。つい、食べすぎてしまった、ゲームや動画、テレビなどの時間が多くなりすぎてしまった、という人もいます。夢中になると、つい「〇〇すぎ」てしまいがちです。何事も「節度」をもって楽しむための約束事を、家族のみんな決めておくようにしましょう。



## 「生活リズムチェック」を実施します！

冬休み明けのよいスタートを切れるよう、生活リズムを確認する取組を、1月10日(水)～16日(火)の5日間(登校日)で行います。「早寝・早起き・朝ごはん」の3つを基本に、規則正しい生活を送れるよう、自分で目標を立てて取り組みましょう。カードは、1月17日(水)に、担任の先生へ提出してください。

## 保護者のみなさまへ

夏休みに引き続き、今年度2回目の生活リズムチェックを、上記のとおり実施しています。目標を立てて取り組むお子さんを、ぜひご家庭でも見守り、励ましてくださいますと幸いです。また、集計結果を次号以降の保健便りにてお知らせする予定です。どうぞよろしくお願いいたします。