

SUKU² ほけんだより

2月

今日の保健目標

元気に体を動かそう

清原北小学校保健室

もうすぐ春！とは言えまだまだ寒い日が続きます。感染症もまだまだ流行中なので、一人ひとりが意識して生活していかなくてはなりません。

できる予防をしっかり行い、よく眠りよく食べよく笑い、体の免疫機能を高めていきましょう！！



衣類の調節を上手に！



外はまだまだ寒く、教室も換気のためなかなか温まりません。そんな教室で「寒～い((>△<。))」とジャンパーを着る人がいますが、勉強や給食の邪魔になるので気を付けなければなりません。

教室ではジャンパーを着なくてもすむ温かい格好を考えて、朝の身支度をしましょう！

～オススメ～

下着(清潔&汗を吸う)



長袖Tシャツ



トレーナー(暑ければ脱げる)



首を温めるタートル
ネックもおすすめ！

防寒:ジャンパーやコート



体を上手に温めることで、免疫力も高まります！体を縮こまらせず、快適な服装を心掛けましょう。

朝ごはんは 何のため？



朝ごはんを食べることは大切だと知っている人は多いと思います。では、なぜ大切なのでしょう？



- ◆エネルギー不足を解消する
- ◆体温を上げる
- ◆腸の働きが活発になる
- ◆脳の栄養になる
- ◆体を目覚めさせる



実はこれらすべてが、朝ごはんが大切な理由です。清原北小のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べて登校できています！お家の人に感謝しましょうね。

しっかり食べて、元気に登校しましょう。



便利だから信じていいの？

とても便利なインターネットですが、そこには間違った情報や危険性があることも理解しましょう。

顔が見えない分、楽しく書いて読み手を喜ばせたり、盛り上げたりする内容もあります。また、中には「嘘」の情報だった！というものもたくさんあります。

つまり、私たちもそれらを見抜き、選ぶ力が必要ということです。そして、お家の人と一緒にフィルタリングの大切さも理解し設定していかなくてはなりませんね！

みんなで上手に使っていきましょう。