

ほけんだよい



R3. 1. 8駒羽根小保健室

1月の保健目標 -かぜにかからないようにしよう-

あけましておめでとうございます。今年の干支は牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

今年の目標は **まず、やることは**

そのために

ステップ
5

目標をたてる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！やれる！と思える目標にしよう。

ステップ
4

外でからだを動かす

ほどよくつかれるから、よくねむれるよ。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ！

ステップ
3

少しだけでも朝ごはんを食べる

冬休み中、朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかりと食べるのが目標。

ステップ
2

少しの時間ボーッとする

ただし、ボーッとするのは太陽の光を浴びながら。からだも脳も目覚めるよ。こたつの中でボーッとするのはダメ！

ステップ
1

とにかくがんばって、ねむくても起きる

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつくよ。

お正月気分

からぬけだす！！

5つの
ステップ



せっかくのウィルス対策が...



こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウィルス対策が別の病気を引き起こしてしまってはたいへんです。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。



タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターをそうじする

カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初もうでに行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ...という人が多いのではないのでしょうか？

では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて
12粒のブドウを食べる
(スペイン)



家の壁やドアを古くなった
パンで叩く
(アイルランド)



カラフルなパンツをはくと
願いが叶う
(ブラジル)



水玉模様の服を着て新年
を迎えたとお金持ちになる
(フィリピン)

新年を迎える瞬間に
大切な人とキスをする
(アメリカ)



国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しくごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、すてきな1年になりますように！