

ほけんだより

No.17

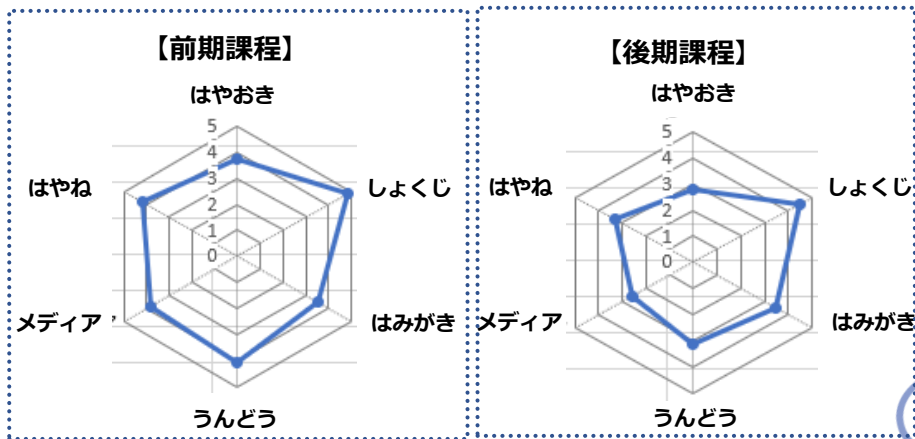


令和7年1月
宝立小中学校
保健室

今月の保健目標
感染症を予防
しよう

心や体を学校スイッチに切りかえよう

冬休みに「さわやかカード」で生活リズムの項目ごとに、目標どおりにできたかを「5から0」でチェックしました。下の図は「前期課程」「後期課程」の結果の平均です。みなさんのカードにも結果をつけて返します。「目標どおりの生活リズムで過ごしている人」や「どの項目にもあまり気をつけずに過ごしている人」、「ある項目だけどうしてもがんばれない人」などいろいろでした。3学期を元気に過ごすためにも学校スイッチに切りかえ、規則正しい生活リズムで過ごしてください。学校が休みの日でも時計を見て、できるだけ学校がある日と同じ生活をするようにしましょう。



食事はしっかりとれているけど、起きられなかったり、歯みがきが少なかったり、メディアの時間が守られない人が多かったみたい。

ウイルスに負けない体をつくろう

ウイルスは
寒い季節が
好き❤️

こんな人がウイルスに負けるかも・・・



好ききらいが多い



夜ふかししている



運動をしない



手洗い・うがいをしない

こういうことをしていると、ウイルスやばい菌から体を守る力（免疫力）が弱くなるよ。

体の中にウイルスを入れないことが大切だね。