



枚方市立長尾小学校

新年あけましておめでとうございます。今年もみんなが元気に楽しく学校生活を送れるように保健室から見守っていきますので、よろしくお祈りをいたします。

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは、物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。一年の最初に健康目標を立て、それに向けてスタートを切りませんか？今年こそがんばるぞ！という目標を書いてみましょう。



# 2022年 健康目標

この中から選んでもいいよ!

- ・好き嫌いせず食べる
- ・雨の日以外は外で元気に遊ぶ
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・手洗い・うがい・アルコール消毒を忘れない
- ・夜〇時までには寝る
- ・早起きしてラジオ体操をする
- ・スマホやゲームの時間を減らす

## 楽しすぎた冬休み... こんな人は 要注意!



楽しい楽しい冬休み、こんなふうになっていく人はたくさんいるんじゃないでしょうか。普段の生活リズムに戻すために何から手を付けばいいでしょうか？私は

### 「朝ごはんをしっかり食べる」

ということを意識して生活リズムを整えていってほしいと思います。

朝ごはんを食べようと思うと、まずはその時間を確保するために早起きをするはずで。そして、朝ごはんを食べるとエネルギーが蓄えられ、元気に一日をスタートできます。このエネルギーは勉強にも使えます。(頭を使うのは実はとてもつかれることです) 一日しっかり動いたら夜は自然と眠くなります。寝て疲れをいやし、また次の日元気に朝ごはんを食べて登校してください。朝ごはんを食べるといいことたくさんありますよ!

## 冬のケガ・事故に気をつけて

### 低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

### 転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

### 交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。