



平成30年1月11日 昭島市立中神小学校 保健室 内山 菜摘

あたら ことし  
新しい年がスタートしました。今年もよろしく  
ねが お願いいたします。冬休みがあけて、みなさん  
かお 顔つきがグッとおとな 大人っぽくなったように感  
みじか じます。短い冬休みでしたが、たくさんのこと  
みじか 吸収して成長していくみなさん。とてもす  
きゅうしゅう せてきてですね。三学期のみなさんの成長も楽しみ  
せいちょう ています。

笑顔の多い1年になりますように!



## ☆元気な体をつくる3つのポイント☆

### ①よくねる!

すいみんが足りない、からだ 体の疲れがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。よ 夜ふかしせず、はや 早めにふとんに入りましょう。

### ②よく食べる!

1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すき きれいをなくすことが大切ですね。

### ③よく動く!

さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか? 天気の良い日は外で遊んだり、そうじや片付けなどの家のお手伝いをするのもよいですね。



# ☆ハンカチとティッシュを持ち歩きましょう☆

校内で、手を洗ったあとにハンカチを使わず、そのままにしている人や洋服でふいている人をよく見かけます。清潔なハンカチで手をふかないとせっかくキレイになった手にバイキンがついてしまい手洗いの意味がありません。



## 自然乾燥は手あれの原因に



校庭から教室へ戻る時、トイレの後、給食の前など手を洗ったあとにしっかりと手をふけるようにハンカチをポケットに入れて登校しましょう。また、鼻水が出た時や急に鼻血が出た時にそなえてティッシュも一緒に持ち歩きましょう。

## ちょっとしたゆだんがかぜのもと

