



令和2年 1月 8日
北九州市立河内小学校
保健室

かつ ほけんもくひょう
~1月の保健目標~
よぼう
かせを予防しよう

2020年ねんがスタートしました。元気に冬休みを過ごせましたか？1月20日は一年間のうちで最も寒い「大寒」で、これからが冬本番です。冬休みの間にゆっくりペースになっていた生活リズムを元に戻し、寒さに負けない体づくりをして、インフルエンザウイルスを吹き飛ばしましょう！

あす 明日(1月9日)は発育測定です。
3学期は、身長と体重を測ります。
体操服を忘れないようにしましょう。

1月のフラスワン！
20日(月)… 温州みかんゼリー
29日(水)… お米deブルーベリータルト
* 給食返戻金から献立に追加されるものをお知らせします。

あたらしい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

時間がないから
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。