

令和 8 年

# 1 ほけんだより

今月のラッキーアクション

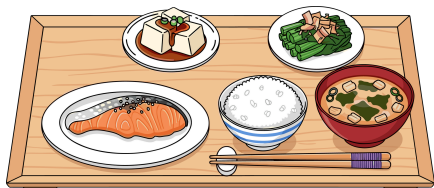


1月8日発行

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

## This month's goal かせ・インフルエンザを防ぐ

### バランスのよい食事



ごはんやパン、肉や魚、野菜をバランスよく食べると、体を丈夫にし、病

気から守る力を育てます。栄養がかたよらないことで、元気に活動でき、かぜに負けにくい体になります。

### 10時間以上の睡眠



眠る時間が足りないと、体の中で病気と戦う力が弱くなり、かぜや感染症にかかりやすくなります。

寝ている間に体は疲れを治し、元気をたくわえています。毎日10時間以上の睡眠をとり、体と心をしっかり休ませましょう。

### こまめな手洗い・うがい



手洗い・うがいは、ウイルスを体に入れないための一番大切な予防法です。手や口には、知らないうちにウイルスがついています。

外から帰った後や食事の前に、石けんを使って正しく行うことで、感染の広がりを防ぐことができます。



### 1月の主な保健行事



- |     |            |      |     |
|-----|------------|------|-----|
| このか | しんたい       | けいそく | しょう |
| 9日  | 身体計測 (小)   |      |     |
| 13日 | しんたい       | けいそく | ちゅう |
|     | 身体計測 (中)   |      |     |
| 14日 | マラソン記録会前健診 |      |     |

### 生活リズムチェックカード

9日 (金) ~15日 (木) の一週間

生活リズムチェックカードを行います。

9月に行ったときよりも、より高い得点をめざして取り組みましょう。

今年の干支は午(うま)です。馬にも、速く走る馬、ゆっくり歩く馬がいます。人も同じで、ペースは人それぞれです。

この期間に今の自分の生活を振り返ってみましょう。そして自分のペースでウマーく進んでいきましょう。



# いよいよマラソン記録会

きろく かい  
もくひょう ひとり  
目標は一人ひとり違うはずです。



じゅんい わら  
順位・タイムを狙う



たの さんか  
楽しんで参加する



かんそう  
完走する



からだ ちょうし かんが  
体の調子を考えながら



ぜん じつ よる  
前日

ゆうしょく じ す  
夕食は20時くらいまでに済ませましょう。  
しょくじ ぬ  
食事抜きはNGです。

さけ しょくじ  
避けたい食事

あ  
揚げもの



しょくもつせんい  
食物繊維が  
おおいもの



なま  
生もの



すいみん じかん いじょう  
睡眠は10時間以上  
ひつよう  
は必要です。

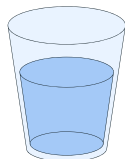


とう じつ  
当日

ちようしょく とう しつ ちゆうしん  
朝食は糖質中心の  
しょうか  
消化のよいものを。



すいぶん ほきゅう わす  
水分補給も忘れずに。



あさ じたく  
朝、自宅での  
けんこう かんさつ かなら  
健康観察必ず！

ウォーミングアップは  
しっかりと。



からだ あたた しのばい きのう たか  
体を温めて、心肺機能を高め  
ておくと、スタート直後から  
からだ うご  
体がよく動きます！

ちよくぜん  
直前 も

ちよくご  
直後 も

たいちよう へんか  
体調の変化は  
すぐにちか せんせい  
近くの先生に  
つた  
伝えて！



ひとり もくひょう たっせい おうえん  
一人ひとりの目標が達成できるように応援しています😊