



Smile



小絹中学校
ほけんだより NO.11
2022年1月11日



あけましておめでとうございます！！お正月は少しゆっくりできたでしょうか？「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず計画を立ててから実行すべき、という意味です。みなさんも今年やり遂げたいことを考えて、計画を立ててみてくださいね。新型コロナがまた流行の兆しをみせています。気を引き締めて感染症対策も行っていきましょう。

2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときのあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



朝食からはじまる 元気な一日



早く起きる



朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！
集中力全開！

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
しっかりと栄養を摂って、
午前中からエンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って早く出発♪
ゆっくりあわてず学校へ行ける

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。