



## ふゆ けんこう す 冬やすみを健康に過ごそう



◇朝食で、全身に栄養が巡ります。免疫力をつけるためにも遅く

まで起きていて朝寝坊し食事を抜くことがないようにしましょう。

決まった時刻に食事をしましょう。特に、夜10時から2時までは、

からだの修復をする時間とされています。

◇体調が悪い時は、家で安静にして人混みをさけましょう。また、

外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

◇ゲームやテレビを見る時は、メディアコントロールで決めた時間

を守るために時計を見る、タイマーをかけるなど工夫しましょう。

◇定期的に病院に通院している場合や視力や歯科など定期的な

観察や改善が必要な病気は、専門医へ受診することをおすすめしま

す。結果や主治医から学校生活で気をつけなければならないこと等

の助言があった場合は学校に知らせください。

がつき  
3学期



らいこう  
スクールカウンセラーの来校について

1月16日(木)

1月30日(木)

2月13日(木)

2月21日(金)・・・2024年度は最終です



がつよっか  
1月4日ごろ

ふゆやす せいかつ ふ かえ しんがつきげんき どうこう  
冬休みの生活を振り返り、新学期元気に登校で

せいかつ みなお  
きるように生活の見直しましょう。

