

# ほけんだより

令和4年1月11日

No. 14 小笠原中学校 保健室



今年も健康に  
おげますように



あけましておめでとうございます。2022年が始まりましたね！  
今年の冬休みは、どのように過ごしましたか？もし、夜ふかしをしていたなど、生活リズムが崩れてしまった人がいたら、まずは早起きの習慣をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。  
今年もケガや病気に気を付けて、元気よく過ごして欲しいと思います。皆にとって素敵な1年になりますように。どうぞよろしく願いいたします。

## 自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？チェックリストで確認してみましょう！

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、早く寝ている   | <input type="checkbox"/> 朝・昼・晩の3食は決まった時間にとっている       |
| <input type="checkbox"/> 毎朝、早く起きている  | <input type="checkbox"/> テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている  | <input type="checkbox"/> 排便が毎日ある                     |
| <input type="checkbox"/> 食後は歯磨きをしている | <input type="checkbox"/> 毎日、適度に運動している                |



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください！

## 1月の保健行事

実施日	内容	持ち物・連絡事項など
11日 (火) (本日)	発育測定 (身長・体重) 全学年	私服で良い。女子は、ポニーテールにしないように。結果が記載された健康カードは保護者印を押してもらい提出です。 (1月17日メ切)
	ロードレース大会健康調査 配布	ロードレース大会のための健康状況の把握です。 (1月14日メ切)
17日 (月)	ロードレース大会 健康チェック始	遠泳大会と同様に、健康チェックを行います。毎朝の検温と保護者印の押印、当日までの緊急連絡先の記入をお願いします。23日当日まで実施です。
18日 (火)	ロードレース 大会事前健診	希望者のみ実施します。 15:15開始予定です。

～1月の保健目標～

進んで運動し、  
免疫力を高めよう！

### 1月の補食・食育内容

- 12日(水) 食育講話
- 14日(金) お弁当の日
- 28日(金) ヨーグルト

