



令和7年1月
一宮市立奥小学校
保健室

今年も一年、**元気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

ぐっすり眠れない人へ…
寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

部屋も、のども乾燥注意報！！

冬だからといって水分をあまりとらなくなっているいませんか？
冬は空気がかわいています。かわいた空気を吸っているとかぜなどにかかりやすくなります。

寒い時でもこまめに
水分をとろう！



3学期身体測定のお知らせ

3学期も身長と体重を測ります。体操服で測るので、当日は忘れずに持ってきてください。また、正しい身長を測るために、髪は高い位置で結ばないようにしましょう。

- 1/8 (水)：3年生
- 1/9 (木)：6年生
- 1/10 (金)：2年生
- 1/14 (火)：1年生, 5の5
- 1/15 (水)：5の1, 日新
- 1/16 (木)：5の2, 5の3, 5の4
- 1/21 (火)：4年生

