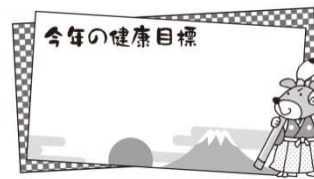


あけましておめでとうございます
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は何々をがんばろう！ そんな目標に向かうために、まず早寝早起きで元気なからだを守りましょう。最初の一步は始まったばかりです。

きょうから「冬休みあけ せいかつきろく」をつけます。生活をふりかえり、正しましょう。

今年の目標は まず、やることは

そのために



今年も健康目標をたてましょう。ちなみに去年の目標は、この通り。

うんどうたくさんする
はやねはやおき
はみがきをちゃんとする
この一年健康で過ごす
けがをしないようにする
早おきをする
もう少し早くねる
規則正しい生活をする
早ね早起きをし朝ごはんを食べる
目標を達成できたと思う 5人
だいたいできたと思う 8人、
できなかったと思う人は2人です。

お正月気分

からめけだす

5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

5つのステップ

4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

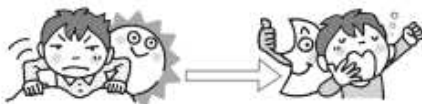


2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

健康に
みんなで頑張る
いい年に
しよう



引き続き...かぜ・インフルエンザに注意



ガゼ・インフルエ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!



うがい・手洗いは
しない

運動は
あまりしない

話は最後まで 聞きましょう



はしらなくても、「あすはまつ」

安全なマラソンのために

「あすはまつ」を守ろう!

- あ** あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。
- す** すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。
- は** はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。
- ま** まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。
- つ** つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

1月の保健行事

10日(水)	1・2・3・4年生	身長・体重測定
12日(金)	5年生	身長・体重測定

おうちの方へ 昨年のご協力ありがとうございました。
 本年もどうぞ、よろしくお願ひします。
 海南市では12月から感染性胃腸炎が流行
 しています。栄養・休養・運動と、予防に手
 洗い・うがい・マスクを続けましょう。



ビタミンA・C・Eは 体を守るACE!

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます

*緑黄色野菜、レバー、うなぎ
など

ビタミンC

免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます

*野菜、果物、いも類
など

ビタミンE

体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます

*ナッツ類、豆類、植物油
など

12月中、放課後に
運動場で約10人がマ
ラソン練習をしていま
した。みんな、自分の力
を精一杯出して走って
きました。最後まであきら
めない、いい走りでした。