



# ほけんだより

令和2年1月  
三原市立久井小学校  
保健室

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことができましたか？



1月20日は「大寒」です。1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番、冬休みで乱れてしまった生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



新しい年を  
元気に  
過ごすために

## こんなことにちゅーい!

**Aさん** 時間がないから朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

**ちゅーい!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** 外から帰ってきたよ。手洗いせずに…

いただきまーす

**ちゅーい!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん** 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも…

**ちゅーい!**

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん** もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

**ちゅーい!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。



## お正月リズムから抜けたす3つの約束

**3** 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか？

大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるって

いるかもしれません。

**しょうがつ** お正月リズムから抜けだそう

- 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- 起きたら太陽の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう

**当たり前** のことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

屋間もポーっとしている人は、3つの約束を実行しよう