



保健室からのお知らせ

丈夫な体をつくるのは

食事 睡眠 運動

爪は大丈夫?

朝食からはじまる
元気な一日

新年がスタートしました。
みなさんの元気な顔が見られてホットしています。

どんな気持ちで新年を迎えましたか?今年こそは、コロナの影響を受けることなく、以前のような生活ができますように…。
元気に冬を乗り越えましょう!

早く起きる

栄養バランスをしっかりと

よく噛んで食べる

いってらっしゃい!

朝ご飯をしっかりと食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ! 集中力全開!

パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、午前中からエンジン全開!

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる!

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開!

余裕を持って早く出発!

ゆっくりあわてず学校へ行ける

まだまだ 気をつけたい!

感染症に負けないために

手洗い

マスク

運動

換気

石けんをつけて洗いぬいで

清潔なものをしよう

がんばりすぎない程度でOK

寒いけど…忘れずに!

冬のケガ・事故に気をつけま

スピードを出しすぎの自転車は急に止まれません。安全確認をしながら運転しましょう!

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。