



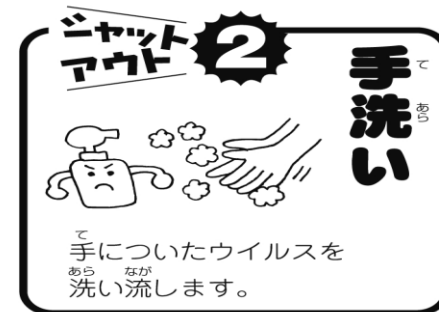
あおやましょうがっこう
青山小学校
ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます。今年のお正月はいつもとは違
う過ごし方をした人が多かったのではないのでしょうか。

2021年健康に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。

今年も続けましょう!!

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のために、2021
年もマスクと手洗いをしっかりと、自分の体を守っていきましょ
う。手洗い用のハンカチも忘れずにもってきましょう!!



健康のための3原則

<p>食事</p> <p>1日3食、バランスよく栄養をとろう</p>	<p>運動</p> <p>日ごろから、こまめに体をうごかさう</p>	<p>休養</p> <p>夜ふかしせず十分な睡眠をとろう</p>
---	---	---



3学期が始まりましたが、冬休みの生活リズムから学校生活のリズムに心と体は切り替わっていますか？

まず、バランスの良い食事を食べることで、免疫力が高くなります。肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため腸環境を整えば免疫力もアップするといわれています。

さらに、適度な運動をすることで体力をつけ、病気に負けない元気な体を作ってくれます。寒い日でも、体育や休み時間には体を動かすようにしましょう。

そして、1日働いた心と体を回復させるためには、十分な睡眠を取ることが大切です。次の日に疲れを残さないように、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。

保護者の皆様へ

朝の健康観察について

毎朝、登校前の検温測定にご協力いただきありがとうございます。発熱がない場合でも、お子様が朝から体調不良等を訴えておられるときは、無理をせずにご家庭で休養していただくようお願いいたします。また、学校でお子様が発熱・体調不良等になられた場合は保護者の方にお迎えをお願いいたします。電話がすぐにつながるように、お仕事先等の連絡先を学校へお知らせください。3学期も引き続き、検温測定をしていただき、健康観察表に記入して、お子様に必ず持たせていただきますようお願いいたします。

視力検査について

来週から、学年ごとに今年度2回目の視力検査を実施します。定期受診等の理由で学校での視力検査が必要のない場合は、担任へお知らせください。