

ほけんだより 1月



西白市市立河原由小学校
今年もよろしくお願ひします号

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。冬休みの生活リズムはどうでしたか？たくさんイベントがあって、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんね。乱れた生活リズムをリセットして、3学期も楽しく健康に過ごしましょう。

けんこうん あなたの健康運うらない

<p>スタート!</p> <p>きょう からだ ちょうし 今日 体の調子がいい</p>	<p>いいえ</p> <p>かえ 帰ってすぐに手洗い・うがいをしている</p>	<p>いいえ</p> <p>あさ 朝ごはんを食べた</p>	<p>いいえ</p> <p>あさ じかん よゆう 朝、時間に余裕をもって起きられた</p>
<p>はい</p> <p>じゆぎょう しゅうちゆう 授業に集中できた</p>	<p>いいえ</p> <p>いやな気分になることがあった</p>	<p>はい</p> <p>とも 友だちやおうちの人とたくさん笑った</p>	<p>いいえ</p> <p>そと あそ 外で遊んでいる</p>
<p>はい</p> <p>きのう 昨日はよく眠れた</p>	<p>いいえ</p> <p>テレビやゲームの時間を決めて守っている</p>	<p>いいえ</p> <p>まいにち 毎日しっかり歯をみがいた</p>	<p>いいえ</p> <p>なんだか具合がわるい気がする</p>
<p>はい</p> <p>あなたの健康運はバッチリです。このまま規則正しい生活を続けていきましょう。</p>	<p>はい</p> <p>このまま健康にすごせそうですが、油断は禁物！健康の基本は、早ね・早起き・朝ごはん・歯みがきです。</p>	<p>はい</p> <p>すいみんは足りていますか？食事は1日3回食べていますか？歯みがきはしていますか？生活習慣を見直してみよう！</p>	<p>はい</p> <p>もしかして体や心がかたがつかれているかもしれません。先生やおうちの人などに相談するといいです。</p>