

# 1月

# 保健だより

令和8年1月

南山中保健室

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

**朝食**からはじまる  
元気な一日



早く起きる



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！

栄養バランスをしっかりと



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」  
しっかり栄養を摂って、  
午前中から  
エンジン全開！

よく噛んで食べる



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！

いってらっしゃい！



余裕を持って  
早く出発！  
ゆっくりあわてず  
学校へ行ける

寒いときは「3つの首」を温めよう。

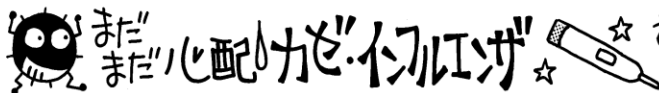
効率よく体を温める方法！



- ① 「首」 マフラーやネックウォーマー
- ② 「手首」 長袖の服や手袋
- ③ 「足首」 長めのパンツや靴下

皮膚が薄く、さらに太い血管が通っている場所でもあるので  
外気の影響を受けやすく、体の冷えにつながりますが、この  
部分を温めることで、熱を体に行き渡らせることができます。

コロナ



☆ おうちの人による  
登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱 よりも  
1℃ 高いときは  
休養をおすすめします。



少しの体調不良で登校する  
場合は、早退する場合に備えて  
保護者の連絡先の確認を本人  
としておいてください。



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。  
症状をくわしく教えていただくと  
助かります。

イノシシガ  
の場合は  
出席停止です  
××欠席扱いにはなりません××