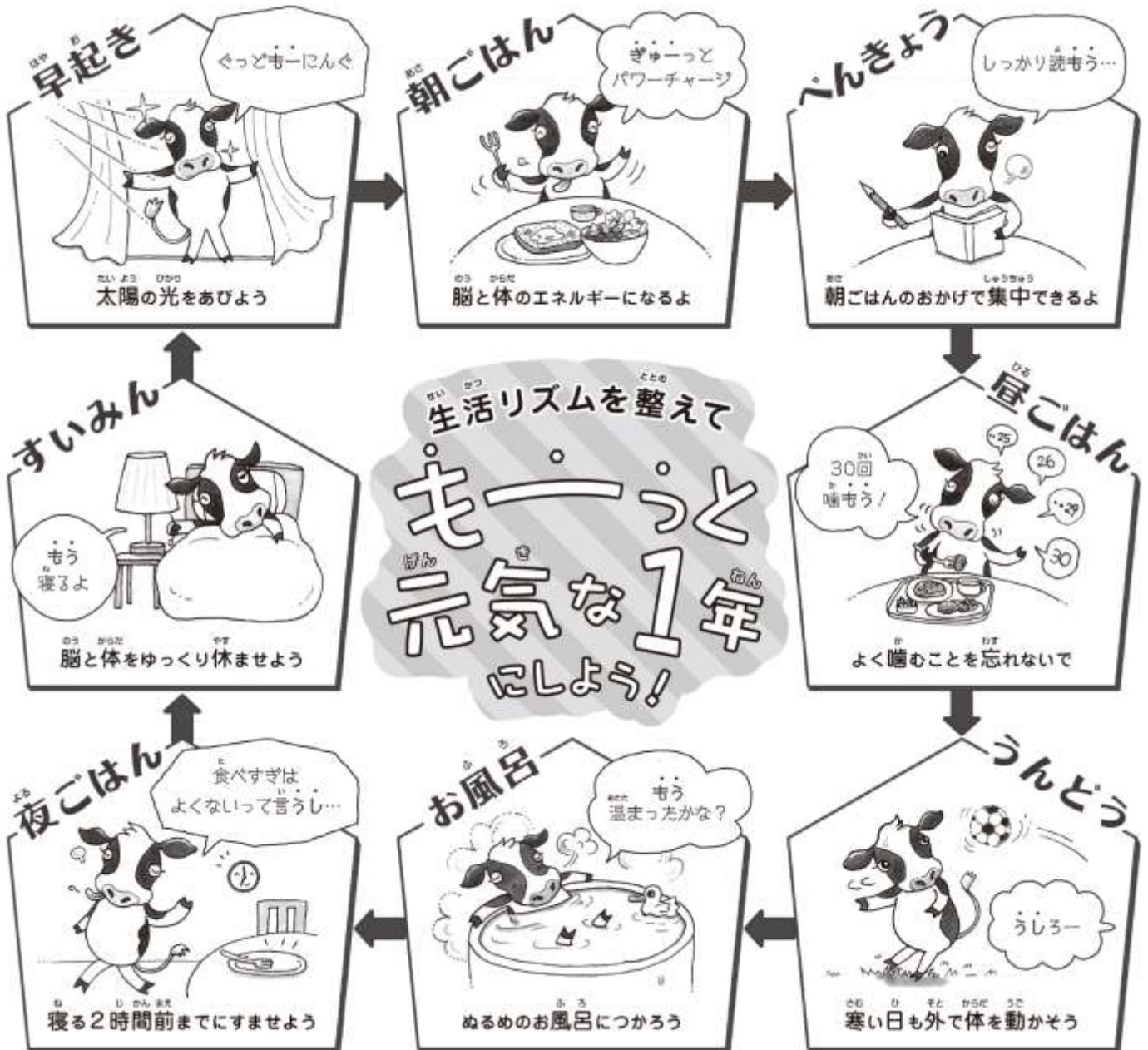


ほけんだより 1月

第三小学校
保健室
R3.1.7
No. 15



明けましておめでとうございます。おだやかな天気^{てんき}にめぐまれ、新年^{しんねん}をむかえました。丑年^{うしとし}は十二支^{じゅうにし}の2番目^{ばんめ}です。古くから酪農^{らくのう}や農業^{のうぎよう}で人を助^{たす}けてくれる牛^{うし}は、がまん、これから発展^{はってん}する前触^{まえふ}れとなる年^{とし}といわれています。健康^{けんこう}や安全^{あんぜん}に気を^きをつけて、新しい種^{あたら}から芽^{たね}を出すような年^{とし}を元^め気にスタート^{としげんき}させましょう。



健康習慣で

今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタート
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中は一瞬とまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな? けがの後の応急手当
- と う校前の うちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

あなたへの
2021年は
丑年! 応援メッセージは...?
直感で選んで線をたどろう!

A 毛〜ウ

一步

A 踏み出そう!

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B 毛〜ウ

一度

B チャレンジ!

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

C 毛〜ウ

一息で

C 目標達成!

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分になるのみ!

コロナで減ってしまったのは...

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



保護者の方へ

冬休み明けも風邪による欠席も少なく、どの学年も元気に3学期を迎えることができました。手洗い、マスク着用の習慣や朝の検温や健康チェック、三密回避や不要不急の夜間外出など、感染対策のご理解・ご協力をお願いいたします。

