

ほけんだより1月

令和5年12月22日
板野支援学校
第1保健室

明日から冬休みです。冬休みの間も生活リズムを崩さないことが、休み中や3学期のはじまりを元気に過ごすコツです。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

さむい冬を元気にすごそう



きそく正しい生活をしよう

早ね早おき
朝ごはん

食べすぎに気をつけよう

食事やおやつは時間をきめよう

体をうごかそう

おてつだい
運動

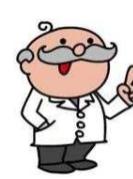
感染症に気をつけよう

手あらい・うがい
換気

けがやじこに気をつけよう

交通ルールをまもろう

生活習慣改善プロジェクト



徳島県では、児童生徒のみなさんが自ら生活習慣を振り返ることにより、健康的な生活を送るための運動習慣や睡眠、生活習慣の改善に取り組む機会として、生活習慣改善プロジェクトをすすめています。

健康な生活を送るための目標

お家の人からの応援メッセージ

一週間チェックしてみよう!	げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
朝ごはんを食べた							
30分運動をした							
7時間以上眠った							
ゲーム、携帯は時間を決めた							

食べすぎを防ぐために

これからの時期、つい食べすぎて体重が…という経験はありませんか？
食前に低カロリーのものを食べたり、炭酸水を飲んだりすると食欲を抑えられます。また、歯ごたえがあるものをしっかりかんで食べるのも効果的です。
ぜひ試してみてください。

1月の保健行事

10日 発育測定(高等部)
11日 発育測定(小・中学部)
生徒保健給食委員会