

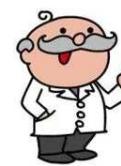
ほけんだより ①

令和6年12月23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！



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

おうちの人からの応援メッセージ

一週間チェックしてみよう！	月	火	水	木	金	土	日
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 ***

9日 発育測定(中学部)
生徒保健給食委員会
10日 発育測定(高等部)
14日 発育測定(小学部)



冬休みも元気に過ごそう！

毎日同じ時間におきる

起きたら日光を浴びる

早く寝る

適度な運動をする

栄養をとる

手洗いうがいで
風邪予防

体温計の正しい使い方

- 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了
- 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- 軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる
下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる