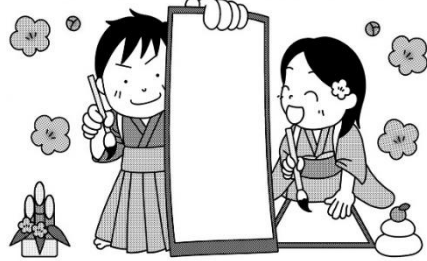


みんなげんき

令和7年1月7日

今年の目標は？



あたらし ことし ねん けんこう ひとねん けい がんたん
新しい年がはじまりました。「一年の計は元旦にあり」

ことし ねん けんこう ことし ねん けんこう ことし ねん けんこう
今年1年を健康にすごせるように、目標をたてましょう。

それには、まず自分の生活を見直すことが大切です。

いま なに 今、何ができていて、何ができていないか、チェックする
ことから、けんこう せいこう いっぱい はじ
健康な生活の一步を始めましょう！

- ☐ 1日3食、栄養バランスのよい食事をする ☒ チェックしてみよう！
- ☐ 夜はぐっすりねむる
- ☐ 早ね・早おきする
- ☐ てきどな運動をして体力をつける
- ☐ 感染症予防(手洗い・うがい)を心がける
- ☐ つかれたなと思ったら、早めに休む
- ☐ ストレスをためない



今年もきそく正しい生活で健康にすごそう！

2学期末に多くの学校が学級閉鎖を実施していましたが、峰山小学校は2学期の最終日を欠席者0人でしめくることができました。3学期も、感染症予防にしっかり取り組んで、みんな元気に学校生活をすごせるようにしていきたいとおもいます。

そのためには、『食事・運動・すいみん』の生活リズムをととのえて、体の抵抗力(病気にまけない力)を高めることが大切です。できるだけ早く“冬休みモード”からぬけ出して、病気に負けない体づくりを心がけましょう！

ふゆやす がっこう き
—冬休みモードを学校モードに切りかえます—



3学期 生活がんばり週間

《取組期間》 1月8日(水)～15日(水)

*3連休をふくまない5日間

《ねらい》

- 生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 感染症を予防するために、健康を守る生活習慣づくりを行う。

きそく正しい生活習慣を身につけ

病気やウイルスに負けない体をつくろう！

夜ふかしをしたり、朝ねぼうをしてしまうような悪循環の生活リズムを送っていると、病気やウイルスに負けない力を高めることができません。1日でも早く生活リズムをととのえ、病気に負けない体をつくる生活習慣を身につけるために、生活がんばり表の取組を行います。



みんなでとりくもう 感染症予防！

○こまめな手洗い



つめたいけれど、ていねいに

○かんき



さむいけれど、
空気をいれかえよう

○せきエチケット



せきが出るときは
マスクをつけよう