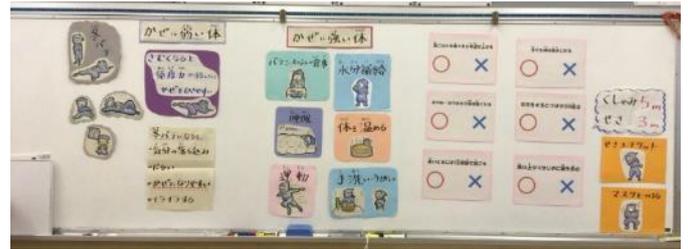


# 1月の保健指導

1月の2測定（身長体重測定）を実施しました。2測定の前には冬バテのお話とかぜに強い体になるための生活習慣について指導しました。

冬休みには美味しいものを食べてゆっくりと体を休めることができたようで安心しましたが、体がバテてしまっている人も多いと思います。

睡眠をとる・運動をする・バランスの良い食事をとる・体を温める・水分補給をする・こまめに手洗いうがいをするといった行動をして、かぜに強い体を目指して3学期を過ごしてほしいです。



## 【健康おみくじ】

保健室前の掲示板に、「健康おみくじ」を置いています。健康おみくじには、大吉・吉・中吉・小吉・末吉などの運勢と、健康に関する内容とラッキーカラーが書いてあります。健康おみくじに書いてある内容が自分に当てはまることもあるので、このおみくじをきっかけに健康について意識して生活をする事ができるとよいと思います。

