



東松島市立鳴瀬桜華小学校 保健室発行 平成30年1月9日

2018年、三学期のスタートです。みなさんは冬休みをどのように過ごしていましたか？「冬休みモード」の生活リズムを「学校モード」に切りかえましょう！！本日配付したげんきカードを、おうちの人と取り組んでみてくださいね。

1月の保健目標：かぜを予防しよう

「インフルエンザ注意報 発令中！！」

今年（ことし）は例年（れいねん）よりもやや早く（はや）流行（りゅうこう）シーズン入り（いり）を（し）ました。鳴瀬桜華小学校（なるせおうかしやうがっこう）では今（いま）の（ところ）ろ大きな流行（りゅうこう）は（み）られて（い）ませんが、（ま）だ（ま）だ注意（ちゅうい）が（ひ）つ（よ）う（す）です。

生活（せいかつ）リズム（リズム）を（と）との（は）や（ね）・（は）や（お）（あ）さ（ご）は（ん）、（て）あ（ら）（お）（ち）や（う）が（い）、（ま）す（く）を（さ）く（よ）う（す）る（な）ど、（よ）う（め）に（つと）め（ま）し（よ）う。

また、体調（たいちよう）が（わる）い（と）きは（む）り（を）せ（ず）、（は）や（め）に（じ）ゆ（しん）し、（ゆ）っ（く）り（か）ら（だ）（を）（やす）め（て）（く）だ（さ）い（ね）。



ふゆやす お 冬（ふゆ）休み（やす）が（お）（わ）り（ま）ち（ま）した。はや お 早（はや）ね・早（はや）起（お）き・朝（あ）さ（ご）は（ん）…

食欲（しょくよく）がない人は
夜中（よな）にお菓子（おかし）を（た）べて（い）ま（せ）ん（か）？
眠（ね）る（2）時（じ）間（かん）前（ま）には、（た）べ（な）い（よ）う（に）こ（ろ）が（け）ま（し）よ（う）。

食（た）べる（し）う（く）ん（が）な）い（ひ）は
少（す）し（づ）つ（で）も（い）い（で）す。1（い）っ（びん）だ（け）で（も）オ（ッ）ケー。ま（ず）、（た）べ（る）し（う）く（ん）を。自（じ）分（ぶん）で（つ）く（て）み（る）の（も）たの（し）い（よ）。

パン（ぱん）だ（け）、ご（ご）は（ん）だ（け）の（ひ）は
お（く）肉（にく）・お（さかな）魚（い）類（るい）（主（しゅ）菜（さい））や（や）野（や）菜（さい）類（るい）（副（ふ）菜（さい））も（も）（た）べ（て）、バ（ら）ん（す）よ（く）。ツ（つ）な（い）入（い）り（り）サ（さ）ラ（ら）ダ（だ）や、お（お）野（や）菜（さい）た（た）っ（ぶ）り（り）の（の）豚（とん）汁（じゅう）は（は）1（い）っ（びん）で（で）主（しゅ）菜（さい）も（も）副（ふ）菜（さい）も（も）（た）べ（ら）れ（る）か（ら）オ（オ）ス（ス）メ（め）。

