

# ほけんだより 2月



ふゆ やさいのこまつ菜は、きびしい寒さにたえるうちに、栄養たっぷりに育つそうです。寒い日が続いていますが、みなさんも休み時間には外で元気にからだを動かしましょう。かぜなどにも負けない強いからだの力をつけてくださいね。

## 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。  
健康にいい生活習慣でこんないいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もできます

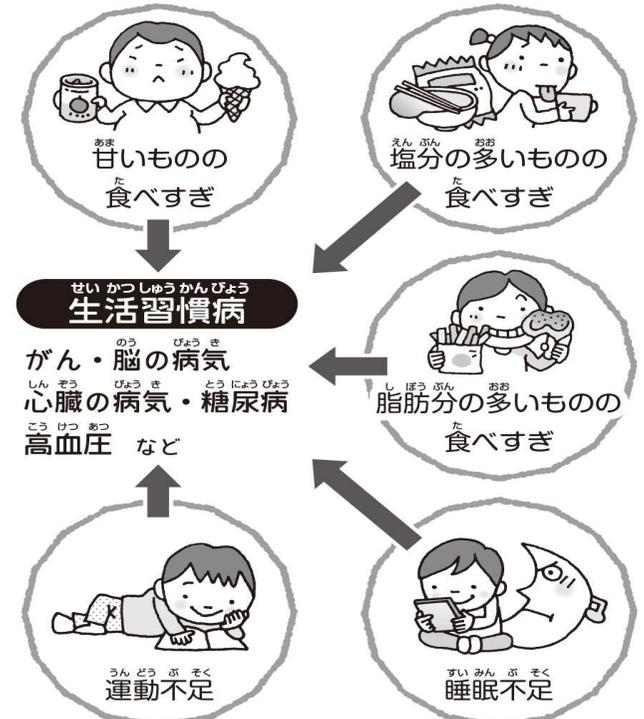
## 未来の自分のために



子どものころから **よい生活習慣** を身につけましょう

## 生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。  
生活習慣病と言います



## おうちの方へ ～「文書提出袋」の返却について～

6月～10月までの健康診断の結果を受けて、治療のお知らせを「文書提出袋」に入れてお渡ししていましたが、もうお子様の治療はお済みでしょうか。この「文書提出袋」は6年間使用します。また、来年度始めに「文書提出袋」に入れてさまざまなプリントを配付いたしますので、まだご家庭にお持ちでしたら、早急に「文書提出袋」の返却をお願いします。もし、紛失された場合は、担任の方まで連絡してください。

久山町立久原小学校 文書提出袋

学校から提出をお願いする文書は多くありますが、これらの文書には個人のプライバシーに関する事項も含まれております。子どもたちご自身の文書も提出する際、なくしたくない、漏らしたくない、確実に提出することができるよう、この「文書提出袋」を使用してください。  
※袋の容量を超過しないよう、お持ちの文書はご整理いただき、お手紙などでご協力をお願いいたします。

提出をお願いする文書

- 家庭環境調査票
- 保健連絡票
- 結核検診問診票
- 心臓病調査票
- 耳鼻科検診アンケート
- その他（健康診断のお知らせ等）

1階 冊  
2階 冊  
3階 冊  
4階 冊  
5階 冊  
6階 冊

※この袋は6年間使用しますので、大切に取扱いください。

## 新型コロナウイルス感染症対策継続中！！

「緊急事態宣言」が継続する中、学校では子どもたちと毎日のコロナ対策をがんばっています。保護者の皆様のご協力もあり「マスク忘れ」も減って、子どもたちもずいぶんこの新しい生活様式にも慣れてきたようです。これからも気を緩めず「マスク」「手洗い」「消毒」「フィジカルディスタンス」に努め、元気に学校生活を送れるようにがんばっていきたいと思います。