



今月の保健目標 **かぜ，インフルエンザを予防しよう。**



今年も新たな年がスタートしました。この年が小原木中学校に笑顔があふれる年であるよう、まずは体調管理とケガの予防を心がけていきましょう。

今月の保健目標は、「かぜ，インフルエンザを予防しよう」です。寒い時期が続いています。休み中にかぜをひいたという人もいないのでしょうか。手洗い・うがいを心がけ、3学期も元気に過ごしていきましょう。

## 身体計測を実施します

3学期も身体計測を行います。2学期に比べてどのくらい大きくなったでしょうか？また、3年生にとっては中学校生活最後の身体計測です。3年間でどのくらい成長したか確認してみましょう。

日時 1月17日（火） 放課後

場所 保健室

服装 運動着（寒いので長袖，長ズボンでかまいません。服の重さを引いて測定します。）  
※靴下は，事前に脱いでいてください。

順番 3年生→2年生→1年生の順番で行います（予定）



## 生活リズムを学校のリズムに戻しましょう！

3学期が始まりました。学校が始まると、勉強の時間や部活の時間など、休みのときとは生活のリズムが違ってきます。余裕をもって学校に行くために、朝食や身支度の時間配分をもう一度確認し、休み期間の生活リズムから学校の生活リズムへ切り替えていきましょう。

また、からだを動かすことも多くなるので、睡眠時間をしっかりととり、疲れを溜めないよう心がけていきましょう。



★ **2012年も元気に過ごしましょう！**

