

ほけんだより 1月

銚子市立船木小学校
保健室
NO.15
R6. 1. 9

あけましておめでとございます

あたら とし はし ひとりひとり あたら ねが もくひょう
新しい年が始まりました。一人一人が新しい願いや目標を
もち、心新たに新年を迎えたことと思います。

ねが いちにいちにち たいせつ す
その願いをかなえるためにも、一日一日を大切に過ごし、
げんき えがお
元気に笑顔でがんばりましょう！



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はし
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
あ はやお
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はやね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②

あさ
朝ごはん



からだ のう めざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
げん か し
などではなく、栄養バランスの
えいよう
良い食事を心がけて。

スイッチ/③

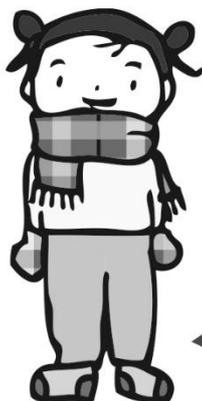
うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
からだ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
つか よる ねむ
れます。

ほんほん
さむ
寒さも本番!

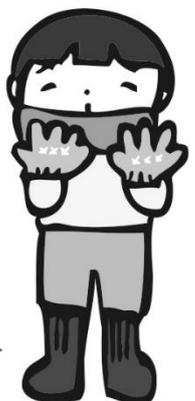
さむいときは「3つのくび」をあたためよう



〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで

〔てくび〕 なが なが なが
長そでのふくや手ぶくろで

〔あしくび〕 なが なが
たけの長いパンツやくつ下で



穴あきカルタを直そう!



この中から選ぼう

あさ 朝ごはん

よ 夜ふかしし

げっこう 月光

いつもと同じ

はらはちぶんめ 腹八分目

あいさつをし

そと 外

シャワーで済ませ

とってもゆっくり

にっこう 日光

てあら 手洗いをし

いえ 家

ゆぶね 湯船につかっ

かし お菓子

はやね 早く寝

なか お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります

- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう!