

ほけんだよい

2023. 1. 11 NO.15 岐阜市立黒野小学校 保健室
1月の保健目標「風邪・インフルエンザを予防しよう。」



2023年

明けましておめでとうございます。

今年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



今年うさぎ年ですね。ことわざや四字熟語など、ウサギを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。1月が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間です。

体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

元気のアドバイスを届けよう！

困っているしゅささんに合うアドバイスを線であらわそう。



朝ごはんを
めいてしまうさ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまうさ



いつもより10分早く
起きてみよう



遅くまで
寝てしまうさ

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまうさ



お風呂で
ゆっくり温まろう



体が
冷えてしまうさ

ひと口30回
かんでいるかな？

生活リズムも始まっています！

生活リズムを早く取り戻し、元気よくすごしましょう！

今年の健康の目標は立てましたか？

ひとつ目標を立てると、1年の過ごし方も変わってくるものです。どんな1年にしたいか健康目標を立ててみましょう。そして、気合いを入れていきましょうね。



目標をここに書いてみてね。

