

ほけんだより

2024. 1. 10 No.11
 岐阜市立黒野小学校 保健室



1月の保健目標

「感染症を予防しよう。」

2024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いたします。



冬休みも終わり、新しい年を迎えましたね。
 健康に気をつけて、元気にがんばりましょうね。よい1年になりますように。

今年の目標は立てましたか。
 目標を立てると、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。

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しくなった龍が「ボウッ!」
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に
 正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて
 寝たまま
 起きる時間
 休みでも
 ごちそうも
 ごちそうなま
 沸いてくる
 食べたらかが
 体ばかばか
 遊んで
 寒くても
 次の日も元気
 夜は
 温まる
 お風呂は
 バイキンバイバイ
 食事前

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
- め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うと風邪の原因に

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!