

1月のほけんだより

新井小学校 保健室
R5/1

今年(ことし)はうさぎ年(うさぎとし)。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)など、うさぎ(うさぎ)を使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兎走鳥飛(とうそうちうひ)」とは、月日(つきひ)があわただしく過ぎていくことを意味(いみ)しています。新学期(しんがつき)が始まったばかりですが、3カ月(げつ)はあっという間(ま)です。体調(たいちよう)に気(き)をつけながら、残り少(すく)ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽しく過(たの)ごしましょう。

保健室からの お知らせ

「お家の人と一緒に読んでください」

1月10日(火)～13日(金)は、生活リズムづくり週間(せいかつリズムづくりしゅうかん)です。毎朝(まいあさ)、前日(ぜんじつ)の生活リズム(せいかつリズム)について振り返り(ひらか)をし、記録(きらく)をしていくことで、自分(みづか)の生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えていきましょう。13日(きん)が終わ(お)ったら、お家(うち)の人(ひと)からコメント(こめんと)をもらい、16日(げつ)にカード(かーど)を学校(がっこう)に提出(ていしゅつ)しましょう。

困(こま)っているしまうせさんに合う(あ)アドバイス(あどばいす)を線(せん)でつなごう。

元気(げんき)のアドバイス(あどばいす)を届けよう!

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまおう

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

ついつい 食べすぎてしまおう

いつもより10分早く起きてみよう

休みの日は遅くまで寝てしまおう

時間を決めてタイマーをかけてみるの、どう?

ゲームをすると長い時間続けてしまおう

お風呂でゆっくり温まろう

毎日寒くて体が冷えてしまおう

ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しまうせさんへ

より

今日の体調は?

- 痛いところはない?
- 朝ごはんは食べた?
- 顔色はいい?
- よく眠れた?
- うんちは出た?
- 体温は _____℃

毎朝チェックしよう!

元気のヒケツツ
に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている?
- こへ行くときも、忘れずに「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。