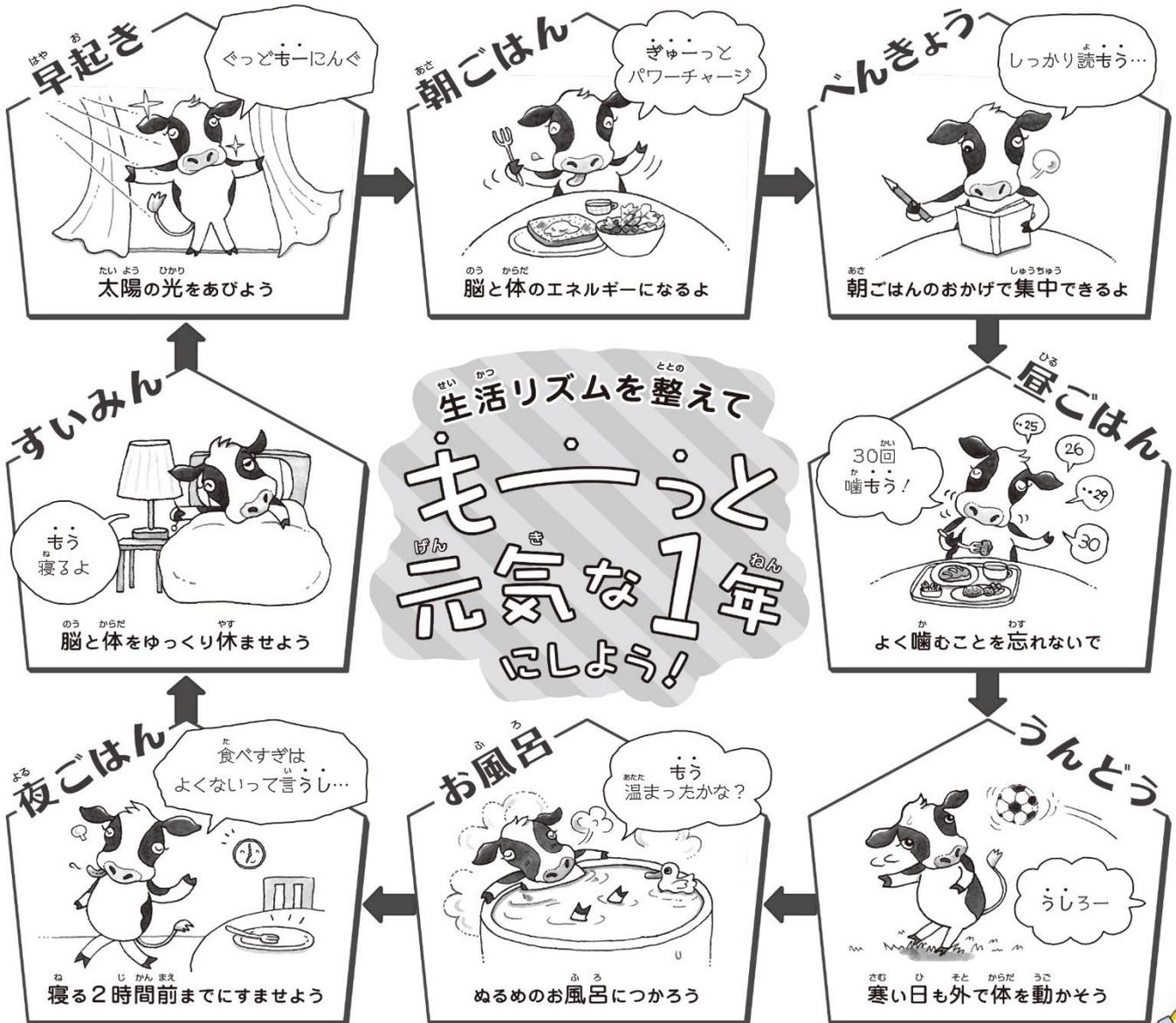


ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和3年1月5日



新しい1年がスタートしました。冬休みはどのように過ごしましたか？楽しい行事が続き、あっという間に感じた人も多いのではないのでしょうか。年の初めはいつもと同じことをするのも、新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てるにも良い時期です。みなさんはどんな1年にしたいですか？今年もみなさんの笑顔あふれる1年になることを願っています。今年もよろしくお願いいたします。



体を温める菌入るものはどれ?

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう?



見わかるコツは...

土中でできる

発酵している

色が濃い

にんじん れんこん レタス トマト みそ ニンニク ナス
 しょうが きゅうり カボチャ ねぎ パナナ ニラ なつとう

12月 ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ 結果発表!!

パーフェクトのクラスはありませんでしたが、たくさんのクラスが各項目で全員0がつかしました。
1-1→ティッシュ・つめきり
1-2→つめきり
2-1→ハンカチ・ティッシュ
5-1→つめきり
5-2→つめきり
さくら→ハンカチ・つめきり



冬休みあけ

からだ **体の声** を聞いてあげてね

あたま **頭** ポーっとして…

よ 夜ふかしを
していませんか?
はやお 早起きから始めてみよう

め **目** **なんだか疲れて…**

ゲームやテレビの
み 見すぎかも! **目**を
やす 休める時間を作ろう

い **胃** **ごちそうは
うれしいけど…**

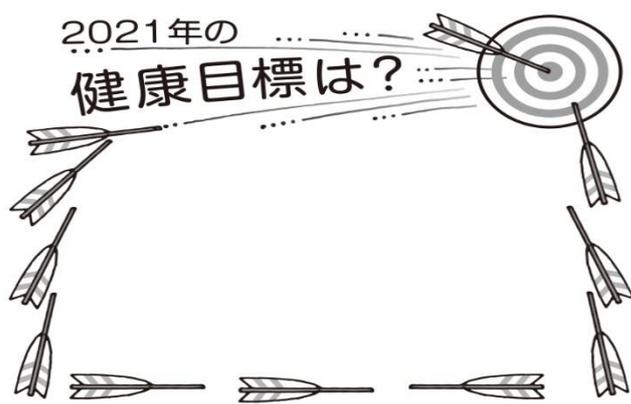
た 食べすぎではありませんか?
ゆ ゆっくりよく噛むことを意識しよう

今年1年の **健康目標を決めよう!**

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- ・テレビを見るときは夜8時までにする など

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

2021年の **健康目標は?**



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

★3学期 身体計測のスケジュール★

1月6日 4・5・6年生

1月7日 さくら・1・2・3年生

保護者の方へお知らせ～マスクについて～
 新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用をお願いしていますが、咳エチケット用のマスクは不織布製マスクが推奨されています。体質や指導内容により不織布マスクが着用できない場合がありますが、咳が出るとき、体調が悪い時などは、不織布マスクの着用を心掛けていただきますようお願いいたします。