



NO.10 2024年1月11日 御杖小学校保健室

石川県能登地方を中心に大きな地震が起きました。未だに安否の分からない方も大勢いらっしゃいます。避難所暮らしの方や自宅にいてもライフラインが整わず不自由な生活をされている方も多数おられます。一刻も早く普段の生活ができるようになることを願うばかりです。



3学期も元気にがんばろう！
早ね・早おき・朝ごはん



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてください。

*健康手帳「すこやか」

OP.1~2 1月の身長・体重

保護者印のらんに捺印をお願いします。体重の○印には色をぬってください。

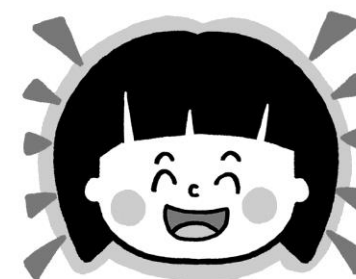
始業式の日身長と体重をはかりました。

4月と比べて身長は低学年で平均4.5cm、高学年で5.0cm伸びていました。体重は低学年で平均2.2kg、高学年で4.1kg増えていました。体重が急激に増えている人は少し運動量を増やすなどして、自分の体重をコントロールできるようになるといいですね。毎日決まった時間に体重を測ってみるのもいいと思います。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたり、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日加もつ楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 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。
あな あ 穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお 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

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
とっともゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆふね 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

朝起きて 気分すっきり にあたると

休みでも 起きる時間

ごちそうも でごちそうさま

食べたらかが 湧いてくる

寒くても 体ぼかぽか

夜は 次の日も元気で

お風呂は 温まる

食事前 バイキンバイ

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くと風邪の原因に
- ふゆやす あ 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!