



NO.13 2023年1月11日 御杖小学校保健室

今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年。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「兔走鳥飛(とそううひ)」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)します。新学期(しんがつ)が始まったばかり(ばかり)ですが、3ヶ月(かげつ)はあっという間(ま)間。体調(たいちゆう)に気(き)をつけながら、残り少(のこりすく)ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽しく(たのしく)過ご(すご)しましょう。



3学期も元気にがんばろう! 早ね・早おき・朝ごはん



朝(あさ)、1日(いちにち)のスイッチ(スイッチ)を入れよう



換気しないと、こんなことに!?



寒(さむ)くても、一時間(いちじかん)に一度(いちど)は空気(くわいき)の入れ替え(いれかえ)をしよう!

*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(しぎようしき)の日に身長(しんちゆう)と体重(たいじゆう)をはかりました。4月(がつ)と比べて身長(しんちゆう)は低学年(ていがくねん)で平均(へいきん)4.1cm、高学年(こうがくねん)で5.3cm伸びていました。体重(たいじゆう)は低学年(ていがくねん)で平均(へいきん)2.8kg、高学年(こうがくねん)で4.1kg増えていました。好き嫌い(すききら)せずしっかり食(た)べて、しっかり運(うん)動(どう)して元氣(げんき)に活(か)動(どう)してくださいね。食(た)べ過(か)ぎると体(からだ)を動(うご)かすのがめんど(めんどう)になり、体(たい)重(じゆう)が増(ふ)えすぎることもあ(あ)るので要(よう)注(ちゆう)意(い)です!

元氣のヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗(あせ)をかくくらいがgood!
- むさ対策(たいさく)には、3つ(たいてい)の首(くび)をあたたためよう
- ヤグで大笑(おおわら)いするのも、健康(けんこう)にいいって知(し)っている?
- こへ行(い)くときも、忘(わす)れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思(おも)ったときは、早(はや)めに休(やす)もう

こた 答え(こた)は「うさぎどし」。ほかに...早寝(はやね)早起(はやあ)き、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スのいい食(じ)事(じ)、お風(ふう)呂(り)につかるなど、元氣(げんき)のヒケツ(ひけつ)はたくさんあ(あ)りますよ。まず、今(いま)日(ひ)から始(は)められること(こと)を探(たず)ねてみ(み)ましょ(し)う。

今年(ことし)も、みなさんが健康(けんこう)に過(すご)ごせま(せま)すように。

「こたつにみかん」の理由

こたつ(こたつ)の上(うへ)にみかん(みかん)がある様(よう)子(す)を見た(み)たこと(こと)がある人(ひと)は多(おほ)いと思(おも)います。みかん(みかん)は、旬(しゆん) (その食(た)べもの(もの)がおい(おい)しい季(き)節(せつ))が冬(ふゆ)だ(だ)ったり、食(た)べやす(やす)かったり(たり)と、さ(さ)ま(ま)ざ(ざ)ま(ま)な理(り)由(ゆう)から(から)です。また、こたつ(こたつ)に(に)入(はい)って(って)いる(いる)と、あ(あ)た(た)た(た)か(か)さ(さ)で(で)いつ(いつ)の間(ま)に(に)か(か)体(たい)温(おん)が(が)上(あ)がり(がり)、水(すい)分(ぶん)が(が)足(た)り(り)な(な)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。そ(そ)んな(んな)と(と)き(き)の(の)水(すい)分(ぶん)ほ(ほ)き(き)ゆう(ゆう)にも(も)ち(ち)よう(よう)

ど(ど)い(い)です(す)ね(ね)。そ(そ)し(し)て(て)、み(み)かん(かん)は(は)ビ(ビ)タ(タ)ミ(ミン)ン(ン)C(シ)が(が)い(い)っ(っ)ぱ(ぱ)い(い)! (か)ぜ(ぜ)予(よ)防(ぼう)な(な)ど(ど)にも(も)効(こう)果(か)があ(あ)り(り)ま(ま)す。



困っているしもうささんに合うアドバイスを線ですなごう。

しもうさのアドバイスを届けよう！



あさ 朝ごはんを
ぬいてしまうさ

じ かん 時間
なくて…

ついつい

た 食べすぎて
しまうさ



おそ 遅くまで
ね 寝てしまうさ

やす ひ 休みの日は

ゲームを
すると

なが じ かん
長い時間
つづ 続けてしまうさ



からだ 体が
ひ 冷えてしまうさ

まい にち さむ 毎日寒くて

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう



いつもより10分早く
起きてみよう



時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？



お風呂で
ゆっくり温まろう



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！

しもうささんへ

より