

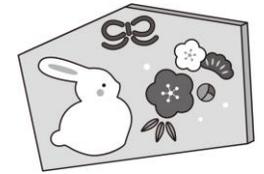
ほけんだより 1月

NO.13 2023年1月11日 御杖小学校保健室

今年(ことし)はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3ヶ月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



3学期も元気にがんばろう! 早ね・早おき・朝ごはん



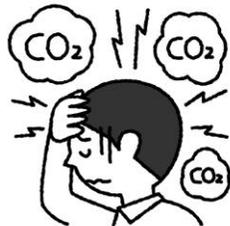
朝、1日のスイッチを入れよう



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう!

*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。

始業式の日(しぎょうしき)に身長(しんちよう)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(しんちよう)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(しんじやく)食べて、しっかり(しんじやく)運動(うんどう)して
元気(げんき)に活動(かつどう)してくださいね。食べ過ぎ(たべすぎ)ると体(からだ)
を動か(うご)かすのが面倒(めんどう)になり、体重(たいじゆう)が増えすぎることも
あるので要(よう)注意(ちゆうい)です!

元気のヒケツ

○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(たいさく)には、3つの首(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)にいいって知っている?
- こへ行くときも、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

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)バランス(ばらんす)のいい食(しょく)事(じ)、お風呂(ふろ)につかるなど、元気(げんき)のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日(けふ)から始(はじ)められること(こと)を探(さが)してみましよう。

今年(ことし)も、みなさんが健康(けんこう)に過ご(すご)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)がある様子(ようす)を見たこと(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)ざま(ま)な理(り)由(ゆう)から(から)です。また、こたつ(こたつ)に入(はい)っていると、あ(あ)た(た)た(た)か(か)さ(さ)で(で)いつ(いつ)の間(ま)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

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)! かげ(よ)ぼう(ぼう)な(な)ど(ど)にも(も)効(こう)果(か)が(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あらわそう。

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 時間が
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



ひと回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