



令和6年
1月9日
千里丘小
保健室

新しい年が始まりました。今年は新年早々大きな地震や事故が起こり、大変な思いをしている方がたくさんいます。今ある生活に感謝しながら、大切に過ごせるといいですね。

1月の保健行事

- 10日(水) 身体測定 2年生
- 11日(木) 身体測定 5・6年生
- 12日(金) 身体測定 1年生
- 15日(月) 身体測定 3・4年生

☆体操服で測定します。忘れずに持ってきてください。
☆髪の毛は頭の上や後ろで一つに結ばないようにしましょう。

穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、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。穴が空いてしまったカルタの札に正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	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
とってもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆだね 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 休みでも
- 起きる時間
- 気分すっきり にあたると
- ごちそうさま
- 食べたらかが 湧いてくる
- 体ぼかぽか 寒くても
- 次の日も元気
- 温まる
- バイキンバイバイ
- 食事前

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
- ぬ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うと風邪の原因に

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!

猫背になっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



- 頭痛や肩こりになる
- 腰痛になる
- 集中力が低くなる
- 太りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。