

ほけんだより 1

南永小学校保健室

令和5年1月12日

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

1月
ほけん目標

積極的に朝の体力

作りに参加しましょう

体力作りに励もう



健康目標を立てよう

昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

2024年 健康目標



スイッチ!

ふゆ やす

冬休みモード》》》学校モード

がっ こう

しんがつき はじ しょうがつき ぶん む だ ひと
 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆ やす せいかつ か ひと がっこう き か
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



はや お
早起き

き じかん お あさひ
 決まった時間に起きて朝日
 あ はやお
 を浴びましょう。早起きする
 よる しぜん ねむ はやね
 と夜も自然と眠くなり、早寝
 にもつながります。

スイッチ! ②



あさ
朝ごはん

からだ のう めざ にち
 体と脳が目覚め、1日のエネ
 げん かし
 ルギー源になります。菓子パン
 などではなく、栄養バランスの
 えいよう
 良い食事を心がけて。
 よ しょくじ こころ

スイッチ! ③



うん どう
運動

さむ うんどう からだ なか
 寒いときこそ運動で体の中
 からポカポカに。体がほどよ
 つか よる ねむ
 く疲れれば、夜もぐっすり眠
 れます。

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 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
はらばちぶん 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とつてもゆっくり	にっこう 日光	て 手洗いをし	いえ 家
ゆふね 湯船につかっ	かし 菓子	はや 早く寝	おなか お腹いっぱい

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
- 思いつきり体を動かすと、風邪に負けにくい体になります
- 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くと風邪の原因に

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!

朝起きて
気分すっきり
にあたると

起きる時間
休みでも

ごちそうさま
ごちそうも

湧いてくる
食べた力

体ばかばか
寒くても
で遊んで

夜は
次の日も元気

温まる
お風呂は

食事前
バイキンバイ