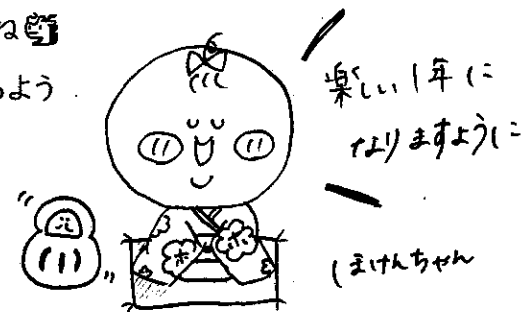


令和6年1月9日
紀の川市立池田小学校
保健室 (No.15)

あけまして おめでとう ございます

新しい年をむかえ、みなさんはきっと新たな目標をもち、キラキラと輝いていることとおもいます。みなさんの目標はなんですか？ぜひ、健康目標もたててみてください。たとえば、「夜は9時までになる」や「好き嫌いをせず、1日3食しっかり食べる」、「毎日運動をする」など…。健康辰人(達人)を目指してくださいね。

みなさんが今年も健康で楽しい学校生活を送れるようねがっています。今年もよろしくおねがいます♪



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 **ポウッ!** 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」

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで清ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて 休みでも ぐちそうも 食べたら力が 湯いてくる

気分すっきり にあたると 起きる時間 ぐちそうさま 食べたら力が 湯いてくる

体ほかほか 煮へても て遊んで 夜は 次の日も元気 温まる お風呂は バイキンバイバイ

- 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
 - 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おうと風邪の原因に
- 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!

「ポケットハンド」を していませんか?

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが 転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶつかけたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

