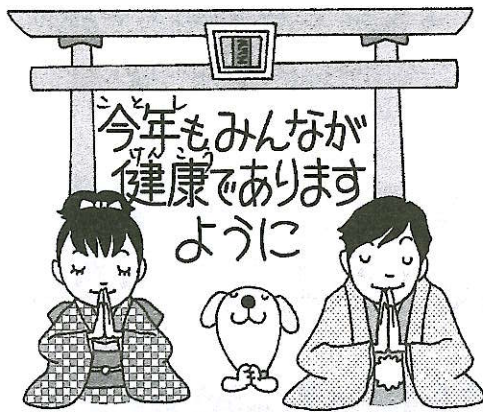


ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.14 R7.1.9

あけましておめでとうございます！



令和7年が始まりました。引き続き、

手洗い・うがい、換気に気をつけて、よい年に

していきましょう。1～3月は、今の学年の

まとめの時期です。短い間ですが、一日一日

を大切にしながら元気にすごしましょう。

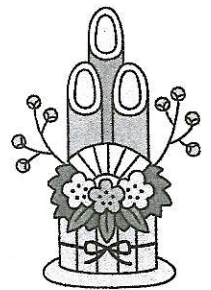
1月の保健ぎょうじ

○15日(水) … 5・6年

○16日(木) … 3・4年

○17日(金) … 1・2年

身長・体重測定



○28日(火) … 5・6年

薬物乱用防止教室

1月の保健もくひょう

気温や活動に合った服装をしよう。

温かくすごすための冬の服装

●3つの「首」を温めよう

「首」はマフラー、「手首」は手袋、「足首」はくつ下などで温めると、からだ全体が温かくなります。

●空気の層をつくらう

重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、保温効果が高まります。でも厚着には気をつけて。

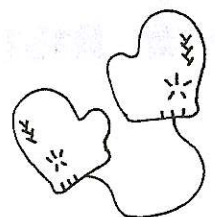


●部屋の中と外

部屋の中では帽子や上着などは脱ぎましょう。外に出るときはこれらを着ることを忘れずに。

●下着(肌着)を着よう

下着(肌着)は寒さをふせぐとともに、汗を吸いとってくれるので気持ちよくすごせます。



生活リズムの切りかえを！

13日間の冬休み、のんびりしすぎて「朝起きるのがつら〜い！」という

人はいませんか？乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子が悪く

なりやすいです。早く冬休みモードから学校モードに、心も体も切りかえ

ていきましょう。次のようなことに気をつけてね。



● 年末年始、夜ふかししてしまった人へ

→とにかく朝、がんばって起きよう！

早寝・早起きができなかった人は、まず朝きめた時刻にしっかり起きること

とから始めましょう。朝早く起きることで、夜早く眠くなり、徐々に生活の

リズムが戻ってきます。また朝ごはんをしっかり食べることで、脳と体を動

かすスイッチが入ります。



● 年末年始、食べすぎてしまった人へ

→とにかくこまめに体を動かそう！

暖房の効いた部屋で、ゲームをしながらゴロゴロ…ごちそうやお菓子をパ

クパク…。運動不足になっていませんか？登下校はしっかり歩く、休み時間は

外で遊ぶ、家ではお手伝いをがんばるなど、体をこまめに動かすようにして

いきましょう。運動不足は体調をくずしたり、病気を引き起こしたりしてし

まいます。寒さに負けず、元気に体を動かすことが大切です。

「冬休み元気カード」いかがでしたか？担任の先生に提出してくださいね。