

ほけんだより 12月

2024年12月9日 葛城市立當麻小学校 保健室

2024年も残すところあと1か月をきりました。この1年は元気に楽しく過ごせましたか？お風呂の中や寝る前など、ゆったりした時間に1年を振り返って、来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。今年やり残したことは今年のうちに済ませて、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう。

寒い冬を元気にすごそう！！

元気マンの 元気の秘密！

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください！

早寝早起き
する



みんなもやって、
元気マンになろう！

冬休みは楽しいイベントがたくさんあって、ついつい夜ふかしをしてしまったり、ゲームやスマホを使う時間が長くなったりと、生活リズムが乱れやすくなることがあります。できるだけ学校がある日と同じ生活リズムで過ごすように心がけましょう。

今月の1家1建目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



朝食で8つの スイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がって、体を元気に動かせます！
(肉・魚・卵・納豆など)

脳のスイッチ



朝の脳はエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて脳にエネルギー補給をしてね。
(ごはん・パン・めんなど)

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、お腹が刺激されて、うんちが出やすくなるよ！
うんちを出しやすくする食材を積極的にとろう！
(野菜・果物・きのこなど)

体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。





もうすぐ冬休み！
 楽しみにしている予定はありますか？
 規則正しい生活を心がけて、元気で楽しい
 冬休みにしましょう！
 上島先生より



1つのちがいをさがそう！



食べすぎ

クリスマスや
 お正月など
 ついつい食が進む
 行事が多いですね…。



冬休みは

やりすぎ

一日中、スマホを
 使ったり、ゲームを
 したりしないようにね！



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり
 部屋でゴロゴロしてばかりだと
 生活リズムが乱れてしまいますよ。



冬
 はカゼをひきやすい季節。
 元気に過ごすためにも、
 この「あいうえお」を守って
 生活してくださいね。
 来年も元気なみなさんに会え
 ることを楽しみにしています。

お
 やすみなさい
 早めに眠って
 疲れをとろう



ウ
 イルスは
 こまめな換気で
 追い出して

え
 いようバランス
 心がけた食事
 で
 丈夫な体作り



い
 えに帰ったら
 石けんで
 手を洗おう

あ
 たためる時は
 運動で
 体のなかから



カゼに負けない！ あいいうえお