

1月 元 だよい 保健

境島小学校

保健室

H28. 1. 7 No11

あけましておめでとうございます。
 さあ、新しい一年の始まりです。
 冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして、新しい自分で3学期も健康に楽しく過ごしましょう。

身体計測

8日(金)1校時~

半袖の体操服・ハーフパンツ
 を用意してください。

チャレンジ に入る言葉は？

も木から落ちる

意味 達人といわれる人でも、失敗することがあるということ。

ヒント：今年の干支は？

「この遊具、いつも使ってるから」とか「いつも通っている道だから大丈夫」と、油断していませんか？ 周りで他の子が遊んでいることもあれば、冬は道が凍ることも。けがをしない・させないように、慣れた場所でも気を付けて。



答え：さる



1月24日~30日

全国学校給食週間

昭和20年に戦争は終わりましたが、食料不足は続いており、その頃の小学6年生の体格は今の4年生くらいでした。昭和21年12月24日東京・神奈川・千葉で給食が開始され、翌年より全国で始まりました。

現在、12月24日は給食がないので、1月に給食週間があります。

給食に関わるたくさんの人や食べ物に感謝して、残さずに食べてほしいと思います。



カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。
 どんなことが出てくるかな？

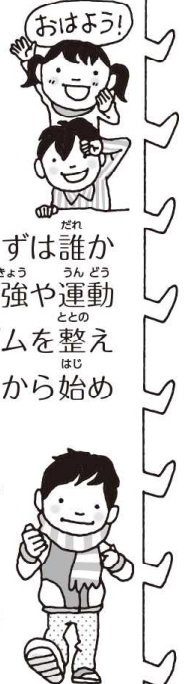
○ つ け よ う	○ く 寝 て	○ 風 邪 予 防	○ 手 洗 い で	○ が い	○ 追 い 出 そ う	○ ウ イ ル ス を	○ ん き で
○ マ ス ク で	○ ど を	○ の ポ イ ン ト は	○ 首 と 手 首	○ う か ん	○ ひ か な い	○ 気 合 も 大 事	○ っ た い

はじめての第一歩

新年の目標は決めましたか？
 「千里の道も一歩から」。遠い道のりでも、まずは第一歩を踏み出すことから始まります。

友だちを増やしたい人は、まずは誰かに笑顔であいさつしてみよう。勉強や運動をがんばりたい人は、生活リズムを整えるのが近道です。まずは早起きから始めてみましょう。

一度歩き始めてしまえば、ふと気がついたときには千里をたっくに過ぎていた、なんてことも。必要なのは最初の第一歩を踏み出す思いきりだけ。



かぜをひいていませんか？





自分のからだに インタビュー

冬休み中、いっぱい遊んで、おいしいものをたらふく食べて、いいことがたくさんあったはずなのに、なんとなくだるい…という人はいませんか？ ちょっと、自分のからだの声を聞いてみましょう。

おなかさん

脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな~と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

のどさん

わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

目さん

はやりของเกมのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！ 楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

12月の学校保健委員会のテーマをおぼえていますか？

朝ごはんはとても大切！



3食きちんと食べている朝ごはんの栄養バランスもバッチリだ 😊

炭水化物……ごはん、パンなど
たんぱく質……牛乳、チーズ、玉子など
ビタミン・ミネラル……野菜、果物など

朝ごはんのおかずが多いほど脳は元気になります。

