

与那原東小学校
保健室
令和8年1月号

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました！
今年^{ことし}はどんな目標^{もくひょう}を立てましたか？ みんなそれぞれの目標^{もくひょう}があると思いますがすべての基本^{きほん}は健康^{けんこう}であることです。

かぜやウイルスに負けない体作りを心^{こころ}がけ元気^{げんき}いっぱいの
1年^{ねん}にしましょう！



おうちの方へ

保健室からのお知らせ



インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。



こまめな手洗い・規則正しい生活で疲れをためない等を心がけ
ましょう。



新学期のスタートが元気に笑顔で迎えられますようにご協力
をよろしくお願いします。



学習発表会など大きな行事も控えています。

ぜひご家族ぐるみで体調管理に努めて
いただきますよう重ねてお願いいた
します。



寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

✕ ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

✕ 転んでも手がつかないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

ふゆやす 冬休みモードから学校モードへ切り換えよう！

お正月気分

から
めけだす

5つの ステップ



ステップ 2

すこ

少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



ステップ 1

1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

ステップ 5

目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！ と思える目標を立てましょう



ステップ 4

4

外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



ステップ 3

3

少しでも朝ごはんを食べる



休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

冬こそ体を動かそう！

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

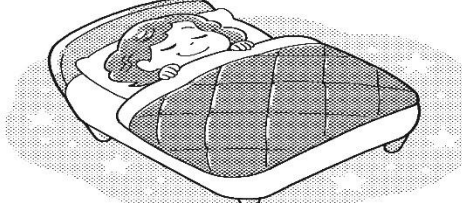
運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる

