



ほけんだより



2024年(令和6年)1月
NO.11
福山市立熊野小学校
保健室



あたら とし ことし
新しい年になりました。今年は、どんな
ことをがんばりたいですか? どんな目標
も、元気な体と心が大切です。みんなが
げんき からだ こころ たいせつ
元気にがんばれるように、今年も応援しま
す!



穴あきカルタを直そう!



じゅうにし
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ポウッ!**
つつい 火を吹いてしまいました。
あな 穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば 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

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらばち 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆふね 湯船につかっ	かし お菓子	はや 早く寝	なか お腹いっぱい

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くと風邪の原因に

ふゆやす あ せいかつ ぐず
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
せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう!

やる気が出ないな、
からだ 体がだるいな、集中
できないと感じる時
は、心が不調のサイン
を出しているかもしれ
ません。冬に起こりや
すい症状です。

でも、そんな時は、こんなことをやってみましょう!



ゆっくりねる



好きなことをする



だれかと話をする

