

ほけんだより



令和6年1月9日
高田小学校
保健室

～あけましておめでとうございます～

冬休みはゆっくり過ごせただでしょうか？さあ、3学期が始まりました。今年も健康に過ごせるように、生活リズムや感染症対策に気をつけていきましょうね。

今年はどうな1年間にしますか？自分の健康目標を考えてみてはいかがですか？



今年は、
をがんばります。



ちなみに私は、「たくさん歩く」です！

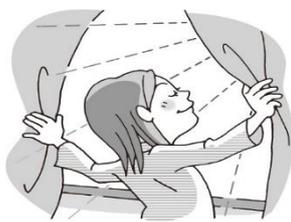
☆☆☆3学期 元気にスタートしよう☆☆☆

冬休みにゆっくりしていた分、新学期はなかなか朝起きるのがつらいかもしれませんね。そんな時は、朝日をあびたり、朝ごはんを食べたりして「おはようスイッチ」を入れましょう！

朝すっきり起きるために… ① おはようスイッチON！



毎朝、決まった時間に起きる



太陽の光をあびる



朝ごはんをしっかりと食べる



寝る1時間前にはメディアOFF

朝すっきり起きるために… ② 「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



～お知らせ～

- ・四点固定運動を行います。期間：1月10日（水）～14日（日） 提出：1月15日（月）
 - ・身体測定を行います。期間：1月10日（水）6年生、11日（木）5年生、12日（金）4年生、15日（月）3年2組、16日（火）2年生、17日（水）1年生・3年1組
- 結果は、帯状の紙でお知らせします。