

# すこやか1月

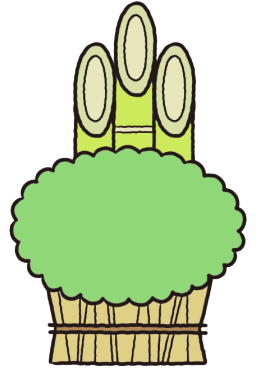
甲佐町立白旗小学校

令和6年1月15日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

新しい1年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？  
 不規則な生活習慣がついてしまった・・・という人は、冬休みモードから学校モードに切り替えて、規則正しい生活を送りましょう。毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意して、元気に過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひします。



## 冬休みモードから学校モードへ切り替えよう！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まり、心配です。穴あきカルタを使って正しい生活習慣を取り戻そう！

## 穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ボウッ！」  
 ついつい火を吹いてしまいました。  
 穴が空いてしまったカルタの札に正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

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	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うと風邪の原因に

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生活リズムを整えましょう！

朝起きて 気分すっきり にあたると

起きる時間 休みでも

ごちそうさま でごちそうも

湧いてくる 食べた力が

体ぼかばか 寒くても

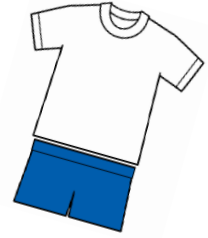
次の日も元気 夜は

温まる お風呂は

バイキンバイバイ 食事前

## 1月の行事～身長・体重をはかります～

15日(月)	1年生	【服そう】 ふく
16日(火)	2・3年生	半そで体そう服
17日(水)	6年生	ハーフパンツ
19日(金)	5年生	



※4年生は1月11日(木)に実施しています。  
じっし

身体測定後に「成長のきろく」をお返しします。確認後、印鑑またはサインをし、担任の先生に提出してください。

## ふゆ お だっすい ちゅうい 冬でも起こる「かくれ脱水」に注意!

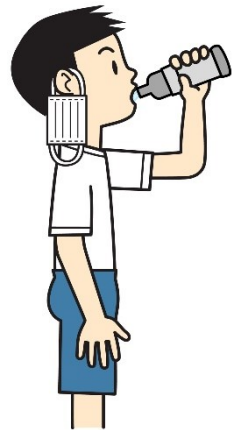
みなさん、脱水はたくさん汗をかく夏だけになるものだと思ってい  
だっすい あせ なつ おも  
ませんか?

実は脱水は冬でも起こるのです。冬は、空気の乾燥や暖房を使う  
じつ だっすい ふゆ お ぐうき かんそう だんぼう つか  
ことで、体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで  
からだ すいぶんりょう すく くわ さむ  
積極的に補給しづらくなります。  
せっきよくてき ほきゅう

とくにマスクをしていると、口元やのどが渴いていることに気づ  
くちもと かわ き  
きにくなるのです。

めまいや疲れを感じたら、「かくれ脱水」かもしれません。

冬でも水分補給を忘れないようにしましょう!



## けんこうもくひょう た ★健康目標を立てよう★

さくねん かぜ びょうき  
去年は、風邪などの病気やけがはしませんでしたか?

ねんかん けんこう す ふ かえ あたら  
1年間、健康に過ごせたか振り返って、新  
ねん げんき す しんねん けんこう  
しい1年を元気に過ごすための、新年の健康  
もくひょう た  
目標を立ててみましょう!

ねん けん こう もく ひょう  
2024年 健康目標

