



れい わ ねん がつ か か
 令和6年1月9日(火)
 あお やぎ しょうがっこう ほけん しつ
 青柳小学校保健室
 だい 24 号
 おうちの人と一緒に読もう♪

今年もよろしくお願ひいたします



2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるとうに、応援しています。

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、楽しかったり龍がポウッ！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。

「ポケットハンド」をしませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



あさ 朝ごはん 夜更かしし 月光 いつもと同じ 腹八分目 あいさつをし
 そと 外 シャワーで済ませ とてもゆっくり 日光 手洗いをし 家
 ゆづね 湯船につかって お菓子 早く寝 お腹いっぱい

カルタのヒント

- 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。
- 胃腸が弱りません。
- 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、かぜ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り、体が温まります。
- 手についたウイルスが体の中に入ってしまうと、かぜの原因になります。

おひせ

身体測定があります。
 体育着を忘れずに持って来てください。
 10日(水) なかよし・2-1・4-1
 11日(木) 1-1・3-1
 5-1・6-1

★SC 先生の訪問日
 1月10日(水)
 9時20分～12時05分
 ★SSW 先生の訪問日
 毎週木曜日 午前中
 *相談したいことがありましたら、
 学校まで御連絡ください。