



山崎北小学校  
ほけんだより



2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。  
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、今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしていきましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、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、  
楽しくなった龍が **ポウッ!**  
つ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 |
| とつてもゆっくり | 日光     | てあら手洗いをし | 家        |
| 湯船につか    | お菓子    | 早く寝      | お腹いっぱい   |

## 1月の予定

### ～身体測定～

|        |         |
|--------|---------|
| 10日(水) | 1年生・2年生 |
| 11日(木) | 3年生・4年生 |
| 12日(金) | 5年生・6年生 |



身体測定は体操服で行います。忘れずにも持ってきてきましょう。

### ～薬物・アルコール予防教室～

11日(木) 6年生

### ～喫煙防止教室～

18日(木) 6年生

新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行はまだまだ続きそうですね・・・。

元気に過ごすためには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。生活リズムを整えて冬休みモードから学校モードへと上手に切りかえて3学期も元気に過ごしましょう。



### 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

休みでも  
起きる時間  
で

ごちそうさま  
ごちそうも  
で

食べたら力が  
湧いてくる  
を

寒くても  
体ぼかばか  
で遊んで

夜は  
次の日も元気  
で

お風呂は  
温まる  
で

食事前  
バイキンバイバイ  
で