

ほけんだより 1月号 2023

Happy New year

上岩出小学校 2023年1月10日 ほけんしつ発行

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい、不規則な生活をしたり、食べ過ぎてしまったりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣にもどしましょう。明日から・・・ではなく、今日から早めに寝て、早く学校モードの生活へ切り替えましょう。

今年もみなさんがこころもからだも元気に過ごせることを願っています♡

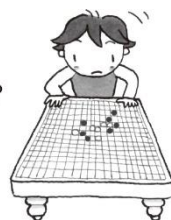


今日は何の日？クイズ★

1/5 は囲碁の日。

囲碁が由来の言葉は？

- ① 白黒つける
- ② メリハリ
- ③ どんでん返し



今日の体調は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は ____℃



☑ 毎朝チェックしよう！

寒くても換気しよう



体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ほこりやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



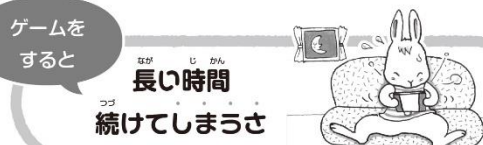
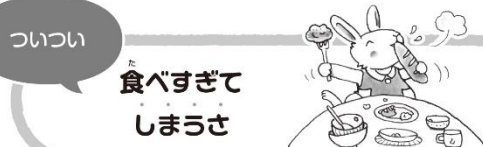
換気のポイントは“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

元気のアドバイスを届けよう！

困っているしゅっせさんに合うアドバイスを線であつなごう。



時間がなくて...

朝ごはんをぬいてしまうさ

ついつい

食べすぎてしまうさ

休みの日は

遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると

長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて

体が冷えてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

お風呂でゆっくり温まろう

ひと〇30回かんでいるかな？

白と黒の画が由來。決着をつけるという意味です。

【今日は何の日？のこたえ】①白黒つける