

# ほけんだより

## 1月号

令和6年1月

入田小学校ほけんしつ

### あけまして おめでとうございます。



新しい一年がはじまりました。冬休みは元気にすごすことができましたか？  
まだまだ、冬休み気分のぬけない人もいませんか。朝ごはんをしっかり  
たべ、早ね早おきをこころがけるなど、生活リズムをととのえることからはじ  
めてみましょう。

1月は、一年間の目標をたてるのによいじきです。みなさんはどんな一年に  
したいですか？自分の目標にむけて、一年間がんばってみましょう。今年も入  
田小学校のみなさんが元気にすごすことができるようにおうえんしています。



### スイッチ!

## 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

#### スイッチ/①

### 早起き



決まった時間に起きて朝日  
を浴びましょう。早起きする  
と夜も自然と眠くなり、早寝  
にもつながります。

#### スイッチ/②

### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ  
ルギー源になります。菓子パン  
などではなく、栄養バランスの  
良い食事を心がけて。

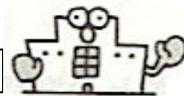
#### スイッチ/③

### 運動



寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れれば、夜もぐっすり眠  
れます。

おうちの方へ



### 毎朝の健康観察をお願いします



1月に入り、寒さが本格的になる季節をむかえました。全国的にインフルエンザの流行も続いています。  
そこで、子どもたちの健康管理をする上で大切になってくるのが、毎朝の健康観察です。学校へ登校する  
前には、「顔色はよいか」「食欲はあるか」「発熱していないか」などの健康観察をよろしくお願いいたします  
ます。また、朝は元気で、学校で急に体調を崩すことがありますので、心配な点がある場合には、連絡帳  
などで学校へお知らせください。

# まちがいさがし

ヒント 寒くても元気いっぱいにごすポイント

まちがい 4つ あるよ。



## ぽかぽかだより No.9



運動すると心も  
スッキリ!!

3学期が始まりました。楽しい冬休みが終わり、なんだかやる気が出ない。また、寒さで「外に出たくな  
い!」という人もいませんか。成長期のみなさんは、外で体を動かすことでいいことがたくさん  
あります。運動をすると体が強くなるのはもちろん、気分転換やストレス解消になったり、満足感や  
達成感がえられるなど、心にもよい影響があるといわれています。



病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ

## 運動すると、いいこといっぱい!!



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

参照: 東山書房「健康教室」より

徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成