



令和6年1月
小川南小学校
保健室

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします

「一年の計は元旦に有り」今年は何んな目標を立てましたか？冬休みのリズムから少しずつ学校モードに切り替えられるように、まずは早く寝て早く起きることを心がけましょう！



穴あきカルタを直そう！

じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ポウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ 穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお 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

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	お菓子	はやね 早く寝	なか 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
- め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くと風邪の原因に

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！