

ちほけんだより 1月

令和6年1月9日
 玉里学園義務教育学校
 保健室

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、今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するため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、ケガや事故、病気に気をつけてすごしましょう。
 みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう応援しています。



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!」と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
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて
寒くても
体ほかほか
遊んで

起きる時間
休みでも

ごちそうさま
ごちそうも

沸いてくる
食べたたら力が

夜は
次の日も元氣

温まる
お風呂は

バイキンバイバイ
食事前

気分すっきり
にあたると

寒い

あたたか

あたたか

あたたか

あたたか

あたたか

あたたか

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、健康に過ごせませう
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いつきり体を動かすと、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!

「ポケットハンド」を していませんか

「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。でもこの状態していると、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させるよ」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。

