

みんなげんき

令和6年1月9日



えがお 笑顔いっぱい！ ココロ からだ げんき 心も体も元気に！

あたらしはじ ことし えがお ことし からだ
新しい年が始まりました。今年も、笑顔いっぱい！心も体
げんき も元気にすごせるように、健康に注意していきましょう。

まだまだ冬休み気分がぬけないと思いますが、『早ね・早おき・朝ごはん』で生活リズムをととのえ、しめくくりの3学期をリズムよくスタートさせよう！

せいかつ 生活リズムをととのえて げんき からだ 元気な体をつくろう

3学期は、きびしい寒さとともに、かぜ・インフルエンザが本格的に流行する時期です。かぜやインフルエンザの予防には、『手あらい・うがい』はもちろん、『バランスのとれた食事・運動・じゅうぶんなすいみん』の生活リズムをととのえて、病気にまけない力（抵抗力）を強くすることが大切です。

せいかつ こんな生活が、かぜ・インフルエンザのターゲットに

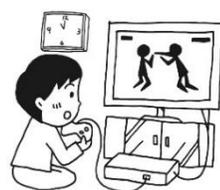
すききらいがたくさんある… さむいし、めんどくさい… 夜ふかしでねがそくぎみ…



ターゲット①: 食事



ターゲット②: 運動



ターゲット③: すいみん

かぜやインフルエンザなどの病気にまけない、元気な体をつくるための生活リズムは？

3学期 せいかつ 生活がんばり週間：1月10日（水）～16日（火）
～3学期をリズムよくスタートさせよう～ *土日なし、5日間

なんの 数字 かな？

まいにち 毎日 3度

しっかりとした体をつくるために、
毎日、朝・昼・夜の3度の食事が大切！

とくに、朝ごはんをしっかり食べることで、
脳と体が目ざめて健康1日をスタートさせることができます。

1～2 時間後



ねむったすぐ後にやってくる”深い
ねむり“の時に”成長ホルモン“が
たくさん出ます！

成長ホルモンは、「体を大きくする」
だけでなく、「つかれをとる」「病気を
予防する」などのはたらきもあります。
心も体も元気にするために、目標の
ねる時こくにねるようにしましょう！

心も体も元気になる ねる時こく

低学年：9時、中学年：9時30分、高学年：10時

ごうけい 合計 60分

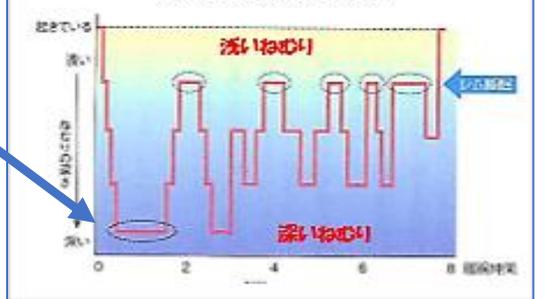


運動やスポーツ、外あそびはもちろん、
通学やお手伝いなど、1日合計60分は
体をうごかさう！

運動には、「体力をつける」「健康をたも
つ」などの効果があります。

また、思いきり体を動かすことで、おなが
がすいておいしく食事ができたり、心地よい
つかれでぐっすりねむることができるという
ように、生活リズムもととのえることができ
ます。

すいみんのリズム



9～10時