

1月のほけんだより

令和5年1月10日(火) 京丹後市立丹後小学校 保健室

今年(ことし)はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兔走鳥飛(うさぎをたると、とりをたると)」とは、月日(つきひ)があわただしく過ぎていくことを意味(いみ)します。新学期(しんがく)が始(はじ)まったばかりですが、3ヶ月(3かげつ)はあっという間(いっぺん)に気がつけながら、残り(のこり)少ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽しく過(すご)しましょう。

今年も
元気に
過ごしましょう

元気のアドバイスを届けよう!

困っているしまつせんに合うアドバイスを線(せん)でつなごう。

朝ごはんを
めいてしま(め)うぜ

食べすぎて
しま(め)うぜ

遅くまで
寝(ね)てしま(め)うぜ

長い時間
続(つ)けてしま(め)うぜ

体が
冷(ひや)えてしま(め)うぜ

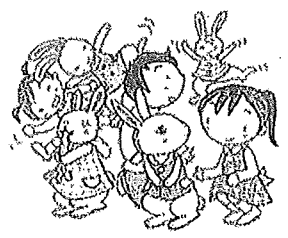
カーテンを開けて
太陽(たいやう)の光(ひかり)をあびよう

いつもより10分早く
起(お)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(ぬ)まろう

ひと口30回
かんでいるかな?



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しまつせんにへ

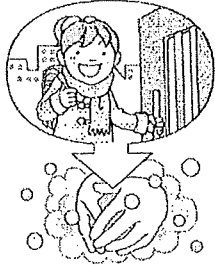
より

- 心が疲れた時は...
- たくさん笑う
 - ゆっくり休む
 - 好きなことをする
 - 早めに相談する



手洗いで 感染症予防

コロナやインフルエンザの同時流行が心配されています。感染症予防を心がけよう！
★手洗いのタイミング ★マスクは正しく！



☆外から帰った時



☆トイレの後



☆せきやくしゃみをした後



★こんな人いない？

今年の目標は、なんですか？
目標を書いて、なりたい自分に近づこう！



今年の目標

1月の予定

- 11日(水) 身体測定1・2年
- 12日(木) 身体測定3・4年
- 13日(金) 身体測定5・6年

命・心・からだの学習旬間は、
2月に予定しています。

元気のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。