



令和6（2024）年1月

桜井谷小学校
ほけんしつ



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

冬休みも明けて、3学期がスタートしました。生活リズムを整えて、学校生活をスタートしましょう。

今年1年、みなさんが笑顔で元気に過ごせますように！



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、
楽しかった龍が **ボウッ!**
つ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
とつてもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかつ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



ポイント

- 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
- ぬるめのお湯にゆっくりつくと体が温まります
- 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！

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてする必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？
いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とれあえぐぐすり寝よう）。

今年は何が「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多はず。
でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？
もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもありますが。春に作物の「芽」が「出」で育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。
今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。

朝ごはんってどうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッとすると話ではないでしょうか。
▶睡眠中もエネルギーを消費する
じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。
▶朝食メニューのポイント
ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。