

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2022年 1月号



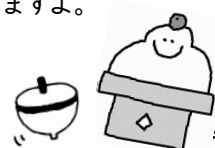
2022年が始まりましたね!

今年とはどんな1年にしたいですか?年の初めに、目標を立ててみましょう。

目標に向かって努力し、達成した経験は自分にとってきっと大きな自信になりますよ。

すてきな2022年にするためにも、すべての基本は「健康」です。

生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ取り戻していきましょうね。



けんこうしゅうかん

健康習慣「あけましておめでとう」

あ 朝ごはんを元気に1日の始まりを
け けがの予防 準備体操は念入りに
ま 丸まった背筋はピンと真っすぐに
し 食事は三食バランスよく食べる
て 手洗いでバイキンを寄せ付けない
お お風呂は湯船につかってリラックス
め 目覚めスッキリ 早寝・早起き
で できるかな? けがの応急手当
と 登校前のトイレ習慣
う うんどう 運動で心も体も強くなる

けんこうをいじ、ぞうしんのために
大切な「あけましておめでとう」です。
けんこうは、まいにちの積み重ねが大事です。
ぜひ、実践してみましょう!



3学期 二測定の日程

1年生・・・1月24日(月)

4年生・・・1月17日(月)

2年生・・・1月25日(火)

5年生・・・1月21日(金)

3年生・・・1月14日(金)

6年生・・・1月19日(水)

3学期も身長と体重の測定をします。計測時に厚手の服などを脱ぎ着しやすいような服装で来てくださ
いね。また、髪の毛が長い人は頭の高い位置で髪をくくらないようにしましょう。

マラソン! ~こんなことに、きをつけよう~

○走る前

☒ 前日は早くねる	☒ 朝ごはんを食べる	☒ 体調のチェック	☒ しっかり準備運動

○走っているとき

- 運動時は、マスクを外す。(マスクを外したら、会話をしないことや距離をとることなど気をつける。)
- 途中で体調がわるくなったら走るのをやめて、近くの先生に言う。
- 最後まで自分のペースで走る。
- ゴールしても急に止まらないで、しばらく歩く。

○走ったあと

- 急に立ち止まらずに、整理運動をする。
- タオルでしっかり汗をふいて、体の冷えを防ぐ。
- 水分補給を忘れずに。



【マスクの正しいつけ方】



【マスクの正しい外し方】

