

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2023年1月号



HAPPY NEW YEAR

新しい年が始まりましたね!みなさんは、「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか?  
「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦とは1月1日の朝のことをいいます。  
今年はどうな1年にしたいですか?昨年できなかったことをふり返って、今年はそれができるように  
目標を立ててみるのもいいですね。

すてきな1年を元気にスタートできるように、早寝・早起きをしてバランスよく食事をとりましょう。  
また、冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ正しいリズムに戻していきましょう。



今年の目標は? 自分の目標を書いてみましょう! (例:朝ごはんを毎日食べる!)

☆目標達成に向けて、1日1日を大切に過ごそう!!

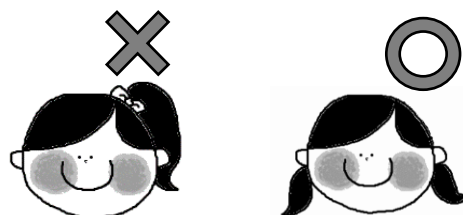


二測定(身長・体重)をします!!

| ＊日程＊ |          |     |          |
|------|----------|-----|----------|
| 1年生  | 1月17日(火) | 4年生 | 1月13日(金) |
| 2年生  | 1月18日(水) | 5年生 | 1月12日(木) |
| 3年生  | 1月16日(月) | 6年生 | 1月11日(水) |

～二測定のときのおねがい～

- ・髪の毛は、高い位置で結ばないようにしてください。
- ・体操服を忘れずに持ってきてましょう。



# 正しい生活リズムを取りもどそう

## 早寝早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

## 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

## 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、脳の働きが活発になります。

## 運動をしよう



日中に外でたくさん体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。



# マラソン! ~こんなことに、きをつけよう~

## ○走る前

|                                             |                                              |                                             |                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 前日は早くねる | <input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる | <input checked="" type="checkbox"/> 体調のチェック | <input checked="" type="checkbox"/> 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。

## ○走ったあと

- ゴールしても急に止まらないで、しばらく歩く。
- 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。

