

# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2025年 1月号



2025年が始まりましたね!今年(ことし)はどんな1年(ねん)にしたいですか?

みなさんは、「1年(ねん)の計(けい)は元(げん)旦(たん)にあり」という言(こと)ばし(し)を知(し)っていますか?「計(けい)画(かく)は早(はや)め(め)にしっか(た)り立(た)てま(た)しよ(う)」とい(い)み(み)で、元(げん)旦(たん)と(と)は1月(いち)1日(いち)の朝(あさ)のこ(こ)をい(い)ま(ま)す。

昨(さく)年(ねん)で(で)き(き)な(な)か(か)つ(つ)た(た)こ(こ)を(を)ふ(ふ)り(り)返(かえ)つ(つ)て、今(ことし)年(ねん)は(は)そ(そ)れ(れ)が(が)で(で)き(き)る(る)よ(よ)う(う)に(に)目(もく)標(ひょう)を(を)立(た)て(て)み(み)る(る)の(の)も(も)い(い)い(い)で(で)す(す)ね(ね)。1年(ねん)の(の)始(はじ)まり(り)を(を)元(げん)気(き)に(に)ス(ス)タ(タ)ート(ート)で(で)き(き)る(る)よ(よ)う(う)に(に)、早(はや)寝(ね)早(はや)起(お)き(き)を(を)し(し)て(て)バ(バ)ラン(ラン)ス(ス)よ(よ)く(く)食(しょく)事(じ)を(を)と(と)り(り)ま(ま)し(し)よ(う)。ま(ま)た(た)、冬(ふゆ)休(やす)み(み)で(で)生(せい)活(かつ)リ(リ)ズ(ズ)ム(ム)が(が)乱(みだ)れ(れ)て(て)し(し)ま(ま)つ(つ)た(た)人(ひと)は(は)、少(す)し(し)ず(ず)つ(つ)正(ただ)し(し)い(い)リ(リ)ズ(ズ)ム(ム)に(に)戻(もど)っ(つ)て(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(う)!

今年(ことし)の(の)目(もく)標(ひょう)は(は)? 自(じ)分(ぶん)の(の)目(もく)標(ひょう)を(を)書(か)い(い)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(う)! (例(れい):夜(よる)9時(じ)ま(ま)で(で)に(に)寝(ね)る(る)!)



☆目(もく)標(ひょう)達(た)成(せい)に(に)向(む)か(か)つ(つ)て、1日(いち)1日(いち)を(を)大(だい)切(せつ)に(に)過(か)ご(ご)そ(そ)う(う)!!

## ／ やっぱ(きほん)基本(ほん)は(は) /

早(はや)寝(ね)・早(はや)起(お)き(き)・朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)

毎(まい)日(いち)を(を)イ(い)キ(キ)イ(イ)キ(キ)楽(らく)し(し)く(く)過(か)ご(ご)す(す)た(た)め(め)に(に)、大(だい)切(せつ)な(な)も(も)の(の)は(は)何(なに)だ(だ)と(と)思(おも)う(う)?  
答(こた)え(え)は(は)、早(はや)寝(ね)・早(はや)起(お)き(き)・朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)な(な)ど(ど)の(の)正(ただ)し(し)い(い)生(せい)活(かつ)リ(リ)ズ(ズ)ム(ム)と(と)習(しゅう)慣(かん)で(で)す(す)。  
心(こころ)と(と)体(からだ)の(の)元(げん)気(き)の(の)た(た)め(め)に(に)、生(せい)活(かつ)リ(リ)ズ(ズ)ム(ム)と(と)習(しゅう)慣(かん)を(を)見(み)直(なお)し(し)て(て)み(み)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)。



### 早(はや)寝(ね)早(はや)起(お)き(き)の(の)コ(コ)ツ(ツ)

早(はや)起(お)き(き)を(を)し(し)て、朝(あさ)の(の)光(ひかり)を(を)た(た)っ(つ)ぷ(ぷ)り(り)浴(あ)び(び)ま(ま)し(し)よ(う)。早(はや)起(お)き(き)し(し)た(た)分(ぶん)、夜(よる)は(は)自(じ)然(ぜん)に(に)眠(ねむ)ら(ら)な(な)る(る)は(は)ず(ず)。夜(よる)は(は)ゲ(ゲ)ーム(ーム)や(や)ス(ス)マ(マ)ート(ート)フ(フ)ォン(ン)は(は)早(はや)め(め)に(に)切(き)り(り)上(あ)げ(げ)て(て)、ぐ(ぐ)っ(つ)す(す)り(り)眠(ねむ)り(り)ま(ま)し(し)よ(う)。



### 朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)よ(う)

朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)て(て)、体(からだ)に(に)エ(エ)ネ(ネ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)を(を)チャ(チャ)ージ(ージ)し(し)ま(ま)し(し)よ(う)。朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)お(お)い(い)しく(く)食(た)べ(べ)ら(ら)れる(る)よ(よ)う(う)に(に)、夜(よる)食(しょく)(間(かん)食(しょく))の(の)時(じ)間(かん)や(や)量(りょう)に(に)注(ちゅう)意(い)し(し)て(て)!



に そくてい しんちょう たいじゅう  
**二測定(身長・体重)をします!!**

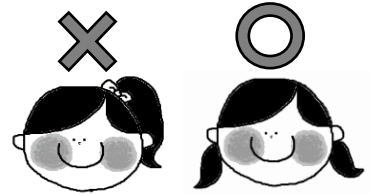
にっぺい  
**\*日程\***

1年生	1月 16日(木)	4年生	1月 14日(火)
2年生	1月 15日(水)	5年生	1月 10日(金)
3年生	1月 17日(金)	6年生	1月 9日(木)

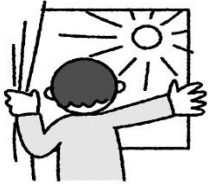
にそくてい  
 ~二測定のとのおねがい~

たいそうふく わす  
 ・体操服を忘れずに持ってきてましょう。

かみ け たが いち むす  
 ・髪の毛は、高い位置で結ばないようにしてください。



さむい ふゆ けんこうたき たいおん  
**寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!**



あさ お  
 朝起きたら、まずは  
 太陽の光をあびて、  
 体内時計をリセット。



ちようしよく  
 しっかり朝食をとっ  
 て、寝ている間に下  
 がった体温をアップ。



ウォーキングやスク  
 ワットなど足を使う  
 運動をする。



シャワーで済ませず、  
 ぬる目のお湯にゆっ  
 くりつかる。

1月24日(金)からマラソン参観がはじまります

まえ  
**マラソン前に、チェックしよう!!**

たいちよう わる  
 体調は悪くないですか?

じゅんびうんどう  
 しっかり準備運動しましたか?

すいぶん  
 水分はとりましたか?

ぶそく  
 ね不足ではないですか?

あさ  
 朝ごはんは食べてきましたか?

