



真菅小学校
保健室
岡 範子
令和7年1月8日

あけましておめでとうございます!



今年(ことし)はへび年(へびねん)!

先生のやりたいことリストに

『首(くび)にへびをまきたい』

が入(はい)っています!

今年(ことし)はどこかでチャレンジ

してみようかな・・・

今年(ことし)もよろしくおねがいします!

いっしょにどう?



ぼくはぜったいイヤだ!

ちょっとの ゆだん が かぜ の もと



タオルを家(うち)の中でほしたり



コップに氷(こ)を入れて おいしくとよい!



冬(ふゆ)は空気が かんそうしています。

空気にふくまれる 水分(すいぶん)の量(りょう)が 少(すく)なくなってしまうよ。"

(見えないから 分かりにくいけどね・・・)

空気がかんそうしていると、

のどが痛(いた)くなったり、はだがかさかさになったり。

またウイルスが飛びやすくなるし、せいでんきも発生(はっせい)しやすく

なります! へやがかんそうしないように工夫(くふう)してみよう!

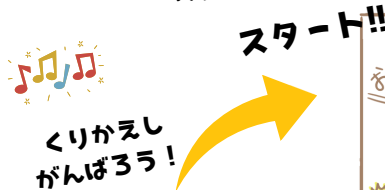
3学期(がくぎ)が はじまりました! みなさんは 冬休み(ふゆやすみ)、 どのようにすごしましたか?
岡先生(おかせんせい)は トランプであそんだり おりがみをしました! みんなで ワイワイすごせて
楽しかったです! 3学期(がくぎ)のじゅうでんは まんたんです! 3学期(がくぎ)も 楽しもうね!



リズムよくきざもう!
生活(せいかつ)リズム



冬休み(ふゆやすみ)で 生活(せいかつ)リズムがみだれてしまった人(ひと)はいませんか? おきる時間(じかん)、食べる時間(じかん)、
ねる時間(じかん)がみだれてしまうと、食(しょく)よくがなくなったり、頭(あたま)がぼーっとしてしまったりしま
す。また、かぜなどの感染症(かんせんしょう)にかかりやすくなってしまうことも! 今日(けふ)は生活(せいかつ)リズムをと
とのえるための方法(ほうほう)をしょうかいします!



まずは 早(はや)おきをがんばろう!

ねむたくても おきると
その時間(じかん)におきる
リズムができてくるよ!

あさのすごしかたが
大切(たいせつ)だよ!



朝(あさ)ごはんを食べると
体(からだ)スイッチがオンに!

食(しょく)よくがなくても
すこしでも食べてこようね!



ねむれなくても決(き)まった時間(じかん)に

おふとんに入(はい)ろう。

だんだん決(き)まった時間(じかん)に
ねられるようになるよ☆



たくさん体(からだ)を動か(うご)かすと
早くねむることができるよ。

もちろん 体(たい)力(りき)もついて
健康(けんこう)にいいね!

