

ほけんだより 2024(R6).1.10

すくすく 1月号



いよいよ1年のまとめの時期!

2024年(ねん)がスタートしました。干支は「甲辰(かのえたつ)」と言って

「立ち上がる」「新しいスタートを切る」という意味があるそうです

今年(ことし)は白檀南小学校(しらかしのみなみしょうがっこう)の最後の年、そして新しい小学校(あたらしいしょうがっこう)として

生まれ変わる年(うまれかわるねん)です。みんなで元気(げんき)に仲良く(なかよく)過ご(すご)せるように(ように)しましょう。



あなたの健康お年玉は? 健康ポイントで確認しよう!

新年(しんねん)を迎(むか)えて、生活リズム(せいかつリズム)を一新(いつしん)するチャンス(チャンス)です!今の状況(いまのじょうきょう)を確認(かくにん)して、あなたの健康お年玉(けんこうおしだま)はどれくらいかチェック(チェック)してみましょう。「できた」ものは3コイン、「ときどきできた」ものは2コイン、「まだ…」のものは0コインです。あなたの健康お年玉(けんこうおしだま)はどれくらいかな?

<p>あさ朝、つらくても頑張(がんば)って起き(お)きた!</p>  <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>あさ朝日を浴(あ)びてたいないどけい体内時計(たいないじけい)をリセット(リセット)!</p>  <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>まいにち毎日(まいにちまいにち)の朝ご飯(あさはん)で元気(げんき)をチャージ(チャージ)!</p>  <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>まいにち毎日(まいにちまいにち)、体(からだ)を動か(うご)かす習慣(しゅうかん)がある!</p>  <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>ゲームやスマホ(ゲームやスマホ)の時間(じかん)は守(まも)っている!</p>  <p><input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> ときどきできた <input type="checkbox"/> まだ…</p>	<p>ねん 2024年(ねん) けんこう としだま 健康お年玉(けんこうおしだま)</p>  <p>___ コイン</p>
---	--	---	--	--	--

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期(しんがつき)が始(はじ)まりましたが、お正月気分(しょうがつきぶん)から抜け出(ぬ)せない人(ひと)はいませんか? 冬休み(ふゆやす)で生活リズム(せいかつリズム)が変わ(かわ)ってしまった人(ひと)は、3つのスイッチ(スイッチ)で学校モード(がっこう)に切り替(か)えましょう。

スイッチ/①

早起(はやお)き



決(き)まった時間(じかん)に起(お)きて朝日(あさひ)を浴(あ)びましょ。早起(はやお)きする(と)夜(よ)も自然(しぜん)と眠(ねむ)くなり、早寝(はやね)にもつな(つ)がります。

スイッチ/②

朝ごはん(あさ)はん



体(からだ)と脳(のう)が目覚(め)め、1日(いちにち)のエネ(ル)ギー源(げん)になります。菓子パン(かしぱん)など(な)ではなく、栄(えい)養(よう)バラン(ス)の(よ)い食(しょく)事を(こころ)心(か)がけて。

スイッチ/③

運動(うんどう) 運動(うんどう)



寒(さむ)いとき(と)こそ運(うん)動(どう)で体(からだ)の中(なか)からポカポカ(よ)に。体(からだ)がほ(よ)ど(よ)く疲(つか)れれば、夜(よ)もぐ(よ)っすり眠(ねむ)れます。

いざ!というときできるかな?

地震(じしん)のときはサルとダンゴムシ

地震(じしん)が起(お)こったとき、家(いえ)の中(なか)で家具(かぐ)が倒(たお)れてきたり、棚(たな)の中(なか)身(み)やガラス(ぼ)の破(やぶ)片(ち)が散(ち)らばったりして、ケガ(けが)をする危(あ)険(けん)があります。

地震(じしん)のときは、ま(ま)ずは自(じ)分の身(み)を守(まも)ってくださ(い)。そのた(た)めに大(お)切(せつ)な2(に)つ(つ)の“ポ(ポ)ーズ”が(が)あ(あ)ります。

サル(サル)のポーズ

机(つくえ)の下(した)に頭(あたま)を入(い)れ、机(つくえ)の足(あし)をたいかくせん(も)対角線(たいかくせん)に持(も)ってひざ(ひざ)をつ(つ)きます。



ダンゴムシ(ダンゴムシ)のポーズ

周囲(しゅうい)に机(つくえ)がな(な)ければ、落(お)ちてき(き)そう(そう)な物(もの)がな(な)い場(ば)所(しょ)で、手(て)で頭(あたま)を覆(おお)って体(からだ)を小(ちい)さくし(し)ます。



ポイント(ポイントは)「頭(あたま)を守(まも)る」こと(こと)。覚(おぼ)えてお(お)いてくださ(い)ね。