



すくすくだより

1月



2024.1.10 常磐東小学校保健室

健康で楽しい冬休みを過ごすことができましたか？

2024年も常磐東のみなさんが、ここに笑顔で過ごせることを願っています。今年もよろしくお祈いします。



寒さがきびしくなると… 冬の事故にご用心!



寒さがいっそうきびしくなってきました。道路に雪が積もったり氷がはったりしていると、すべて転んだり、足をとられたり。他の季節にはない危険もあります。特に登下校のとき、普段から慣れた通学路でも、十分注意して歩いてほしいと思います。また、寒くてポケットに手を入れて歩くのは危険です。手袋をつけて、ポケットに手を入れないようにしてくださいね。

ほけんもくひょう
1月の保健目標

そと げんき あそ
「外で元気よく遊ぼう」

寒くて運動不足になりがちなのこの季節ですが…



元気カラダをうごかそう!

運動するとどんないいことがあるのかな？

- 体力（筋力・持久力など）がつく。
- 脂肪を燃焼する。
（肥満や生活習慣病の予防）
- エネルギーを使うのでおなかがすく。
（ごはんがおいしく食べられる）
- 適度に疲れて、夜ぐっすり眠れる。



感染症予防の基本：手洗い

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、気が付きたい感染症がたくさんありますね。これらの予防に欠かせないのが「手洗い」です。寒いですが、毎日しっかりと続けていますか？洗い残しやすいところは特に注意して洗いましょう。また、洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分とは自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

1月の保健の掲示板



これらの食べ物に多く含まれる栄養素は何でしょう？

1月の掲示板は、栄養素について考えるパズルです。ぜひやってみてください！