

2024年1月
牧の台小学校
ほけんしつ

あけましておめでとうございます。新しい1年がはじまりましたね。
冬休み中は体調をくずすことなく元気にすごせましたか？寒い日が続いていますが、
しっかり手あらいをして、かぜやインフルエンザをふせぎましょう。

スイッチ！冬休みモード➡➡➡学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



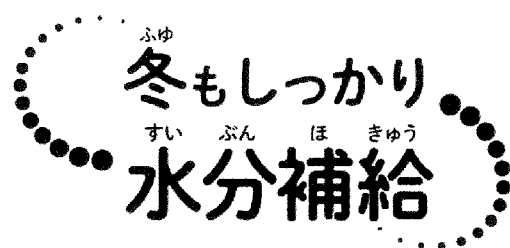
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



鼻やのどには、ウイルスをからだの外に追い出すはたらきがあります。
空気がかわいている冬に水分補給をわすれると、鼻やのどがかわいてウイルスを追い出す力が弱くなり、からだの中にウイルスが入りやすくなります。
とくに、ねる前や朝起きたとき、お風呂や運動のあとは水分をとるようにしましょう。

猫背になっていませんか？

寒くて気がついたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか？ずっと猫背のままいると、からだによくありません。



お腹や首を温めたり、
お腹に力を入れたりして
猫背にならないように意識しましょう。

頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる

どうして太りやすくなるの？

骨がゆがんで内臓の場所がずれてしまう



食べ物を消化する胃や腸のはたらきが弱くなって、太りやすくなる

保護者の方へ ~身体測定のお知らせ~

1/10 (水)・・・1年生、2年生
1/11 (木)・・・4年生、6年生
1/12 (金)・・・3年生、5年生

★体操服(上下)が必要です。

★後日、測定結果を記録した「健康の記録」を持ち帰りますので、確認印またはサインをお願いします。



