

ほけんなよりの1月

洋光台第一小学校 保健室 令和3年1月15日発行 NO.4

あけましておめでとうございます。
 えと どうぶつ なか いちばん うご うし うしとし さき いそ いっぱ
 干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩
 いっぱやくしつ ものごと すす けんこう からだ まいにち
 一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の
 つかさ たいせつ ふゆやす れんきゅう すこ せいかつ みだ
 積み重ねが大切です。冬休み、3連休などで少し生活リズムが乱れ
 てしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくり
 をしていきましょう。



せい かつ
 生活リズムを整えて
モーっと
元気な1年
 げん
 にしよう!



冬休みあけ

体の声
 を聞いてあげてね

頭
 ポーっとして…
 よ
 夜ふかしを
 していませんか?
 はや お
 早起きから始めてみよう

目
 なんだか疲れて…
 ゲームやテレビの
 み
 見すぎかも! 目を
 やす
 休める時間を作ろう

胃
 ごちそうは
 うれしいけど…
 た
 食べすぎではありませんか?
 ゆっくりよく噛むことを意識しよう

体を温める食べものはどれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



にんじん



れんこん



レタス



トマト



みそ



ニンニク



ナス



しょうが



きゅうり



カボチャ



ねぎ



バナナ



ニラ



なつとう

見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

にんじん、れんこん、かぼちゃ、しょうが、ねぎ、みそ、なつとう、ナス、バナナ、ニンニク、ニラ

寒さに負けない！ 服装で体温調節

マスク・手洗い・換気



がんばっています



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！

