



ほけんだより

1月



2023年 1月 柏市立中原小学校 保健室

あけましておめでとうございます

「おめでとう」という言葉には、「新しく芽が出る」という意味があるそうです。

2023年。みんなはどんな芽を出しますか？そしてどんな花を咲かせたいですか？ひとり一人に良い種が与えられています。自分らしさを大切に素敵なお花を咲かせましょう。



生活リズムを取りもどそう！

冬休みが終わり、3学期がスタートします。3学期はあっという間に過ぎると思います。目標を持って過ごすことのできる3学期にするためには…

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



早起して、
時間によゆうをもつ



朝ご飯を食べる



トイレに行く



このモーニングセットにプラスしてほしいのは、スマイル(笑顔)です。相手が素敵なお顔をみせてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。

笑顔は周りの人を元気にする力があるようです。

こんげつ ほけんぎょうじ
今月の保健行事

- 1月11日(水) 1年生・2年生
12日(木) 3年生・4年生
13日(金) 5年生・6年生
16日(月) むつみ



はついくそくてい しんちょう たいじゅう はか たいそうふく わす
※発育測定では身長と体重を測ります。体操服を忘れないようにしましょう。
かみ なが おんな こ あたま むす め くふう とうこう
髪^{かみ}の長い女^{なが}の子^{おんな}は、頭^このてっぺん^{あたま}に結び目^{むす}がこないよう工夫^めして登校^{くふう}
する^{とうこう}ようにしましょう。

めざせ！スーパーマン☆

「勉強^{べんきょう}ができるようになりたいな」「スポーツができるようになりたいな」と思ったこと^{おも}はあ
りませんか？誰も^{だれ}が一度^{いちど}は思ったこと^{おも}があると思います。そんなスーパーマンになるには秘訣^{ひけつ}
があります。それは「睡眠時間^{すいみんじかん}をとること」です。

勉強^{べんきょう}やスポーツ^{あたま}は、頭^{なか}の中^{のう}にある「脳^{のう}」と関係^{かんけい}があります。脳^{のう}は①からだの脳^{のう}→②勉強^{べんきょう}やスポ
ーツの脳^{のう}→③人間^{にんげん}らしい心^{こころ}の脳^{のう}の順^{じゆん}で育ち^{そだ}ちます。いくら勉強^{べんきょう}や
スポーツ^{がんば}を頑張^{せい}っても、生活習慣^{せいかつじゅうかん}を整^{ととの}えなければ意味^{いみ}がない、と
いうことです。

脳^{のう}を育て^たるために、まず寝^ねて、食^たべて、運動^{うんどう}することが大切^{たいせつ}です。
特に注目^{ちゅうもく}されているのは「睡眠時間^{すいみんじかん}」です。医学^{いがく}の世界^{せかい}では、
小学生^{しょうがくせい}は10時間^{じかん}以上^{いじょう}寝^ねることで脳^{のう}が育^{そだ}つと言^いわれているよう^いです。できるだけ早く^{はや}寝^ねて、
確実^{かくじつ}な睡眠時間^{すいみんじかん}をとることを心^{こころ}がけましよう。



今年^{とし}もみんなが健康^{けんこう}
ありますように！

