



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して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』！



早起きして、
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。相手が素敵な笑顔を見せてくれると、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



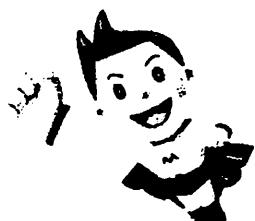
※発育測定では身長と体重を測ります。体操服を忘れないようにしましょう。
髪の長い女の子は、頭のてっぺんに結び目がこないよう工夫して登校するようにしましょう。

めざせ！スーパーマン☆

「勉強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」と思ったことはありませんか？誰もが一度は思ったことがあると思います。そんなスーパーマンになるには秘訣があります。それは「睡眠時間をとること」です。

勉強やスポーツは、頭の中にある「脳」と関係あります。脳は①からだの脳→②勉強やスポーツの脳→③人間らしい心の脳の順で育ちます。いくら勉強やスポーツを頑張っても、生活習慣を整えなければ意味がないということです。

脳を育てるために、まずは寝て、食べて、運動することが大切です。特に注目されているのは「睡眠時間」です。医学の世界では、小学生は10時間以上寝ることで脳が育つと言われているようです。できるだけ早く寝て、確実な睡眠時間をとることを心がけましょう。



今年もみんなが健康でありますように！

