

きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～



児童数配付

令和4年12月9日

ぼんだいながみしょうがつこう ぼけんしつ
万代長嶺小学校 保健室

No.12

ことし すこ お
今年もあと少しで終わりです。

どんな1年でしたか？やり残したことはありませんか？

すっきりとした気持ちで1年を締めくくれるといいですね。



<12月の保健目標>



さお ま
寒さに負けないからだをつくろう

ただ せいかつ
きそく正しい生活をしよう

しっかり食べて さむさをのりきろう



<しっかり食べる！> からだを温めてくれる食材や料理を食べるといいですね。

<しっかり寝る！> 脳やからだをしっかりと休めて次の日にそなえましょう。



からだ うご
体を動かそう

うんどう たいりょく ほね きんにく からだ せいちょう
運動をすると体力がつき、骨や筋肉、体の成長につながります。また、かぜなどの病気

かに勝つための力も育ちます。



からだ ひ
体を冷やさないようにしよう



からだ ひ たいちよう くす
体の冷えて体調を崩してしまうこともあります。3つの首（首・手首・足首）を温める

こうか い
と効果があると言われています。

ふゆやす もうすぐ冬休みです



10月の身体測定^{がつけんたいそくてい}の時に、タブレットやスマホなどの目^めへの影響^{えいきょう}についてのお話^{はなし}をし

ました。冬休み^{ふゆやす}、タブレットやスマホを使う時間^{つかじかん}が増えるかもしれませんが、自分自身^{じぶんじしん}で

気^きをつけて、上手^{じょうず}に使うようにしましょう。どんなこと^きに気^きをつけよう？覚えて^{おぼ}えているかな？

○タブレットやスマホは30分^{ぶん}使^{つか}ったらやめて、3分以上^{ふんいじょうめ}目を休^{やす}めよう。

○スマホやタブレットは、画面^{がめん}から30cm以上^{いじょうめ}目を離^{はな}して使^{つか}おう。



○メディア(テレビ、ゲーム、動画^{どうが}等^{など})の使用^{しよう}は2時間^{じかん}以内に^{ない}しよう。

○就寝^{しゅうしん}1時間^{じかん}前^{まえ}には、テレビや動画^{どうが}を見^みたい、ゲームを^したいするのをやめよう。

ふゆやす 「冬休みけんこうカレンダー」について

「冬休みけんこうカレンダー」をロイロノートで取^とり組^くみます。

・早ね



・はみがき



できた日^ひは、色^{いろ}をぬりましょう。名前^{なまえ}も忘れ^{わす}れずに書^かいてください。

意識^{いしき}をして生活^{せいかつ}をすることがとても大切^{たいせつ}です。

生活リズム^{せいかつ}がくずれてしまうと、元^{もと}にもどすのが大変^{たいへん}です。

自分^{じぶん}のからだにとって、何^{なに}が大切^{たいせつ}かをよく考^{かんが}えて過^すごせるといいですね。



～けがや病^{びょうき}気に気^きをつけて、充実^{じゅうじつ}した冬休み^{ふゆやす}を過^すごしてくださいね。～

～自分^{じぶん}のからだのことを考^{かんが}えた生活^{せいかつ}を送^{おく}って、寒^{さむ}い冬^{ふゆ}を乗りき^のりましょう！～