

ほけんだより 1月

令和5年1月
船橋小学校
ほけんしつ

あたらしい年のはじまりです

けんこうに

まあるい心で

しあわせに過ごせますように…

てんきのよい日は

おもてに出てみましょう

めあたらしい景色に

であえるかもしれません

とっておきの

うれしいことがありますように…



お正月気分

から
めけだす

ステップ 5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

5つのステップ

ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



ステップ 2 少しの時間ポーっとする

ただし、ポーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も目覚めます。
こたつの中でポーっとするのはダメ



ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の習慣がつかます

水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



知っておきたい

訓練のなぜ？

上履きそのまま逃げるのはなぜ？

地震 大きな地震
が起ると、
物が落ちたりガラス
が割れたりします。
ケガをしないように、
靴を履いて
たまたま避難しまし
よう。



ハンカチを口に当てるのはなぜ？

火事 燃えた物から出る
煙には、体によくな
いガスが入っているので、
気分が悪くなったり、逃げ
遅れてしまう可能性が低
い姿勢で進
むことも覚
えておきま
しょう。



どうして「戻らなご」？

避難 もう一度地震が
来たり、火が近く
まで迫っているかもしれ
ません。ドアが開かなく
なったり、逃げられなく
なることも。忘れ物をし
ても絶対に「戻ら
ない」！

