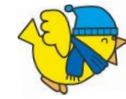


ほけんだより



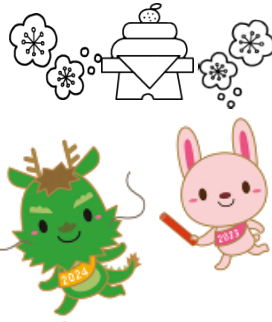
2024. 1. 9
おおたかの森小学校
保健室 NO. 10

ほけんもくひょう
保健目標



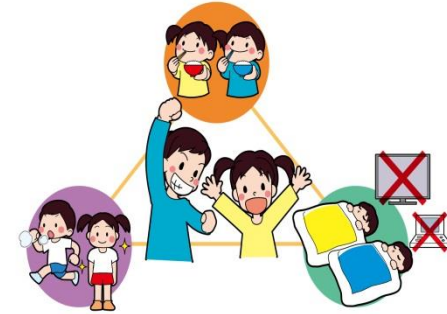
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

3学期が始まりました。お正月ムードで少しのんびりした冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さです。1月6日は「小寒」と言い、この日から寒さが本格的になるという日です。そして、1月20日は「大寒」と言い、1年で一番寒い日です。冬休み中に乱れた生活リズムをリセットして、寒さに負けず、今年1年も元気にスタートしましょう。



せいかつ どの 生活のリズムを整えよう!

ふゆやす ちゆう せいかつ
冬休み中に生活のリズムがくずれてしまっている人はいませんか？生活のリズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり授業中眠くなってしまう。冬休みの生活から3学期への切り替えをしっかりと行えるように、目標をたてて、自分の生活リズムをつかっていきましょう！



まな せいかつしゅうかん カルタで学ぶ生活習慣



あ



あした 明日から…ではなく
きょう 今朝から早起き早寝！

け



けんこうはねがうだけ
じゃかなわない

ま



まあ、いいか…
ほんとう 本当によいの？
いいわけない！

し



しっかりわすれず
手あらい・うがい

て



テレビだけ？
そと 外にも楽しいこと
あるよ

お



おはよう、おやすみ、
いただきます
あいさつっていいね

め



め 目がさえる？
それはゲームのしすぎ
かも

で



でかけるの？
おうちのひとに言って
から

と



とうぜんじゃなくて
かんしゃの
「ありがとう」

う



うそじゃない！
は 歯みがきしなきゃ
むし歯 虫歯になる！



