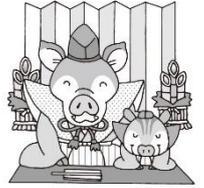


ほけんだより



ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読んでね



NO.13 2019年1月8日
うえのしょうがっこうほけんだより
上野小学校保健室



今年の干支は亥です。十二支を草花の成長に例えると最後の年にあたる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんの目標の種も、大切に育てられますように。



おすすめ! 元気っ子のみち

ルール

- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A
シャキーン!
はやねはやおき

B
体ほかほか! 外あそび

D
残さず食べるよ!
もぐもぐごはん

C
毎朝もりもり!
バナナうんち

E
あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F
あっはっは!
笑ってストレスげきたい

G
ふう〜っ!
ゆったりお風呂いい気持ち

ゴール

スタート→A→C→B→E→D→F→ゴール

今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分

から
めけだす

5つの
ステップ

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

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 少しの時間ボーっとする

ただし、ボ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。こたつの中でボ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



目標に向けてチャレンジ

健康を第一に、新しい年が始まりました。この一年も心と身体を
新しい年が始まりました。この一年も心と身体を
健康を第一に、新たな気持ちでスタートしましょう。



おうちの方へ



あけましておめでとうございます。冬休み中のお子さんの様子で気になることがありましたら連絡帳等で学校へお知らせください。

また、3学期も1月15日から21日にかけて「生活チェック」を実施します。ご協力をお願いします。

1月9日 246年生

10日 135年生

・身体測定(身長/体重)

1月15日～21日

・生活チェック

