

# ほけんだより 1月

令和3年 1月  
一丘小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。

令和3年“丑年”がスタートしました🐮

冬休みは、ゆっくりと過ごすことができましたか？



新型コロナウイルスの報道がされてから、約1年が経ちました。

いつもとはガラッと変わった生活が続く、戸惑いもあったと思います。しかしまだ、終息の見通しが立たない状況が続いています。まだまだ、不安や心配もありますね…。

いよいよ3学期も始まりました。自分自身のため、周りの人のため、感染症対策をしっかりと、毎日元気に学校生活を送っていきましょうね。

今年も1年 みんながけんこうに過ごせるように 祈っています😊



## 生活リズム ぐずれていませんか？

冬休みの間、規則正しく生活することができましたか？



お休みの間に生活リズムが乱れてしまった人。

3学期が始まりました！はやく学校のリズムを取り戻すようにしましょうね。

規則正しい生活をする事で、病気を寄せ付けない、じょうぶなからだをつくり、病気とたたかう力を強くします。はやね・はや起き・あさごはんをいつも心がけましょう！

はやね・はや起き・あさごはんに加えて… **適度な運動も！**

冬は、「さむい…」「外に出たくない…」その気持ち、すご〜くよくわかる😊

寒いと、体が縮こまってしまうがちですね。

しかし、からだ動かすことで、病気に負けない強いからだをつくることができます。

はやね・はや起き・あさごはんと適度な運動！！意識しましょう。

休み時間などは、積極的に外に出て、しっかりとからだを動かしてみよう！！走ったり なわとびをすると、からだもすごく温まるよね♪



## 持久走の練習がはじまります

寒さでからだもかたくなっています。しっかりと準備運動をしよう！

今年も、体育の授業や 休み時間に持久走の練習がはじまります。

走る前に、自分のけんこうチェックをして、準備運動・整理体操をしっかりと行い、コンディションをばっちり整えてから、練習に取り組みましょう！

“ぜんそく”の症状が出てきた人や、走っている最中にいつもと違う苦しさを感じた場合は、ぜったいに無理をせず、一旦走るのをやめて、休けいしましょう。



※ 無理はせずに自分のペースで頑張りましょう！

## 冬のけんこうクイズ

毎日寒い日が続きますね。冬は寒くて、空気もカラカラ。かぜをひく人も多い季節です。ウイルスに負けずに、健康に過ごすためのクイズ、いくつ正解できるかな？

### 【1】冬の水分ほきゆう

- ①汗をかかないのでなくていい
- ②温かいものでこまめに水分ほきゆう
- ③冷たいものをゴクゴク

### 【2】冬の冷え対策

- ①暖房の部屋にこもって外に出ない
- ②寒さになれるために半袖
- ③からだの中から温める工夫をする

### 【3】冬の感染症対策

- ①マスク、手洗い、かんき
- ②予防接種をすれば絶対にかからないので平気
- ③今は新型コロナにだけ気をつける

- ①【8】
- ②【2】
- ③【1】



## ◎2計測（身長・体重）を行います

・1月12日（火）～1月15日（金） 全学年



2計測が終了しましたら、記録を“からだの発育”でお知らせします。ご確認いただき、押印のうえ 再度学校へ返却してください。