

令和6年 1月 丘小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。

2024年 "辰年" 新しい年が始まりました! クリスマスにお正月、イベントたくさんの冬休みはどうでしたか?

。 今日から3学期がスタート。たった3ヶ月はあっという間です。 集いにもった。 毎日を楽しく過ごすためにも、体調には気をつけましょう! まだ、お休みモードが抜けていない人は、まず、規則正しい生活から!



今年も1年 大きなけがや病気もなく、みんながけんこうに過ごせますように…⊙★











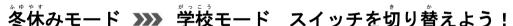












3学前が始まりましたが、まだお休みモードが抜けていない人もいるかも?



スイッチ/(1)













決まった時間 に 起きて 朝日を浴びよう! 早起きすると夜も自然 と眠くなり、草寝にも つながるよ。

エネルギーになるよ! 栄養バランスの良い食事 を心がけてね。

寒いときこそ運動で体の 中からポカポカに! 体が程よく疲れれば、 でもぐっすり寝られるよ。























🏂 は、ついつい水分ほきゅうを忘れがち。"水とう持ってきてない"という声を聞く 🦜 こともあります…。体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

。 鼻やのどの粘膜の下には"腺毛"と呼ばれる小さな毛のようなものが たくさん生えています。鼻や口から入ったウイルスは、 *****でキャッチされ、「腺毛によって体の外へ運び出されます。

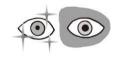
空気が乾燥する冬に水分ほきゅうを忘れると 粘膜がかわき、腹毛がうまく動けません… すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。 だから、冬でもしっかり水分ほきゅう!☆れないでねぐ

寝ながらスマホ・ゲーム 要注意!! \ みんなもやってしまってない? /



横に寝ころびながらスマホやゲームの歯を見ていると、 気付かないうちに片質は枕などに埋もれ、もう片方の質だけで **歯の**を見ていることになります。

この状態が続くと、左右の首にかかる負担に差ができるので、首に無影響を与えます…。 また、暗い部屋で画面を見続けることも、自に負担がかかりますの



であるマホ・ゲームは控えめに… **歯**を少し暗くしましょう。





2計測(算長・体重測定)を行います!

1月15日(月)~1月19日(金) 全学年

2計測の記録は、"からだの発育"でお知らせします。 確認後は、学校へご提出ください。



