

ほけんだより

H30. 1. 17
宮川小学校
ほけんしつ

しめくくりの3学期
スタートです!



あたら とし
新しい年がスタートしました。

みなさん、冬休み中元気にすごせましたか?

今年度の総まとめ、3学期です。気を引きしめて、時間を有効に、健康管理をしっかり行い、元気いっぱいすごしましょ

★今年もよろしくお祈りします★

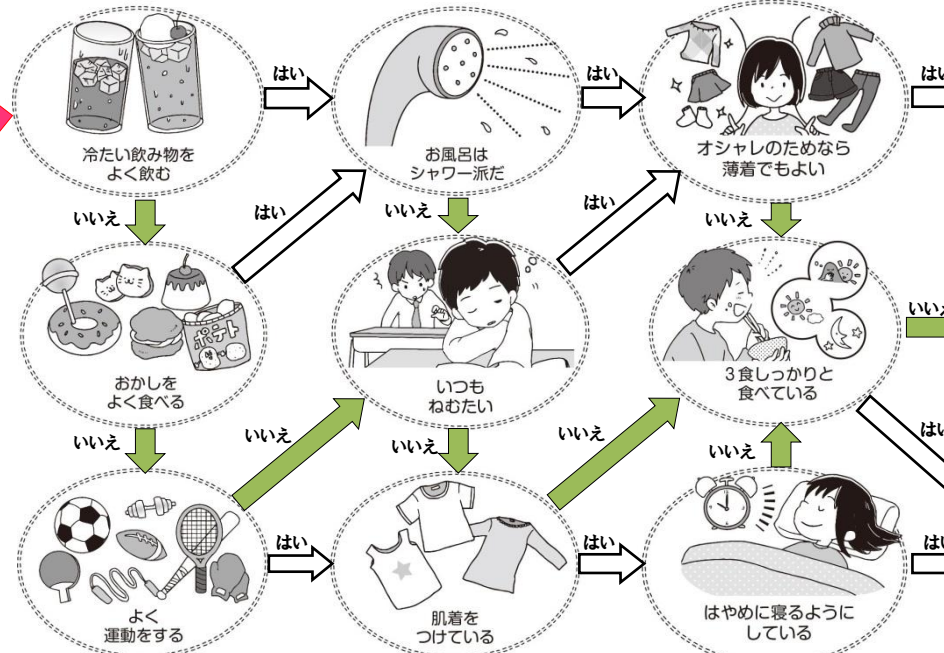
★1月のほけんもくひょう★

寒さに負けない体をつくろう

冷え性。。。体質とは、かぎらない!?

手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、なかなか温まらない。。。そう感じる人はいませんか? 「自分は冷え性だから」「こういう体質だからしかたない」とあきらめているアナタ! もしかしたら、冷えにくい体を意識した生活で、改善されるかもしれませんよ。

生活習慣みなおし手エック!



A 今すぐ改善を!

好き勝手な生活を優先して、からだが悪鳴をあげていませんか?

B もう少し!

自分ではそんなに気にしていないくても、いつのまにか冷えていることがあるかもしれません。

C その調子!

このままからだに優しくあたたかい生活を続けて、冬を乗り越えてください。

ダラダラ気分

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。からだも脳も自覚めます。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