

ほけんだより 1月

令和5年度
高岡市立川原小学校 保健室

明けましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3ヶ月となりました。6年生にとっては進学に向けて、1~5年生にとっては進級に向けての準備期間です。体調管理に気を付けて、寒くても元気いっぱい運動をして、体づくりに励みましょう。そして、自分なりの目標をもって、3学期を有意義に過ごしましょう。

【川原っ子 メディアの約束】

冬休みの間、みなさんはメディアのルールを守って生活していませんか？ついで、ゲームをし過ぎたりテレビを見過ぎたりしていませんか？3学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、体内時計をリセットし規則正しい生活習慣を取り戻しましょうね。

夢中になっていない？ ゲームやスマホ



休けいをとってね！



すいみんは大事だよ！

ネットリテラシーを身に付けよう

SNSに悪ロや個人情報アップしないこと

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいのも適度な運動をしておく

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「ゆがかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれろら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- 誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- 自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- 早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。

【1月の保健目標“寒さに負けず元気に遊ぼう”】

食べ過ぎ、運動不足になりがちなこの季節、元気に体を動かしましょう。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】 マフラーやネックウォーマーで

【てくび】 長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 たけの長いパンツやくつ下で

