



ほけんだより



2012・1・10



和歌山市立四箇郷北小学校



あさ せいかつ
朝ごはんから生活リズムをたてなおそう

学校では、1年のしめくくりの3学期がはじまりました。

しかしなんとなくダラダラしてしまって、お正月気分がぬけない・・・という子

もいるのではないのでしょうか？ せいかつ せいかつ おも
生活リズムをはやくとりもどしてほしと思います。

まずは、朝ごはんをきちんと食べるということからやりなおしてみませんか？

朝ごはんは、1日のエネルギー源であり、体温をあげ、脳のはたらきを活発にします。朝ごはんを食べることでやる気や元気がわいてきます。また、朝ごはんを毎日食べるには、朝早く起きなくてはなりません、早く起きるためには夜更かしができなくなります。さらに朝食を食べると、腸も刺激され便もでやすくなります。

かぜやインフルエンザをひろげないために。

どうしようか？ やっぱり、マスクをつける だね。

☆ウイルスをまきちらさないために。

☆ウイルスの好きな、のどの乾きをふせぐために。

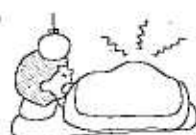
☆ウイルスの体への侵入をふせぐために。

せきやくしゃみをする時のエチケット

♡人のいない方をむく♡口と鼻をハンカチやタオルをおさえる。

♡口と鼻を手でおさえてしまったら、どこもさわらないで早く手を洗う。

はなみず
・鼻水のついたティッシュはくるんでする。



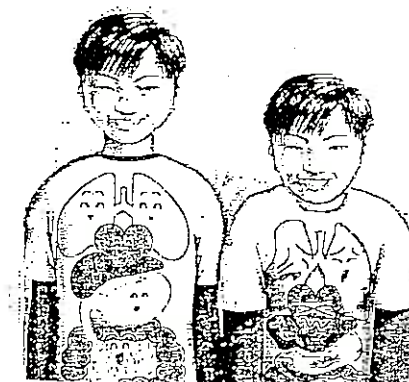
★★寒くなっていると、せなか まる 背中を丸める人がふえています。

うつく し せい
美しい姿勢ですか？

からだ なか そと
体の中や外もかっこよく。

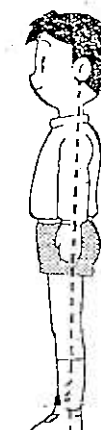
い ちよう おも
胃や腸もきゅうくつな思
いをしています。

まっすぐ立ってみてください。



かかとをつける。つま先は、グー1個分ぐらい開く。

てん いっちょくせん
点でつなぐと一直線になります。



- ① 耳の穴
- ② 肩関節の真ん中
- ③ 股関節の真ん中
- ④ 膝関節の前面

うつく し せい
美しい姿勢によるひけつは・・・

かた ちから
・肩の力をぬく



りょうほう かた すこ もち あげて お
両方の肩を少し持ち上げて落とす。

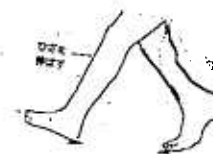
これを2回～3回する。

ちから しゅうちゅう
・おへそに力を集中する。



すわ
立っている時、座っている時
おへそに力をいれよう。

・ひざをのばす



立っている時、歩く時ものばす。