

ほけんだより 1月

萩野台小学校
R3. 1. 7

あたら しい1年がスタートしましたね。「〇〇をがんばろう！」と目標を立てている人も多い
おち と思ひます。目標を達成するためにも、まずは健康が第一です。今年も健康に気をつけて、
げんき 元気で充実した1年にしましょう！

2021年 健康目標

今年の
健康目標を
たてよう！



1月の保健目標

☆寒さに負けない体をつくろう

☆冬を元気に過ごそう

冬休みモードからめけ出そう！

☆早寝早起き

冬休み中に生活リズムが乱れて、夜寝るのが遅く、朝はなかなか起きられない、という人はいませんか？

睡眠はとても大切です。冬休みモードからめけ出し、早寝早起きをがんばりましょう！

☆歯みがき

冬休み中も、1日3回の歯みがきができましたか？

ついつい忘れてしまった・・・という人もいるかもしれませんね。

すこやか集会でのお話をおぼえていますか？食べかすは、1日でねばねばとした歯垢に変わり、むし歯の原因になります。1日3回、食後の歯みがきをしっかりとしましょう！



*12日(火)からは、今年度最後の健康パワーアップ大作戦に取り組みます。
これまでの生活をふり返し、自分の目標を決めて取り組みましょう！

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

おきている間に働きつづけていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと忘れてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 体を動かして遊ぶ
- スマホを置いて早く寝る



寝る前のメディア(テレビ、ゲーム、スマホなど)の使用は、睡眠の質を悪くします。質が悪くなると、睡眠の大切な役割が十分にはたせなくなってしまう。

寝る1時間前にはメディアの使用をやめ、寝るじゅんぴをしましょうね。

ウイルスはこんな子が大好き



寒い日が続きますが、コロナ対策のため、こまめな換気をしましょう！
寒い人は、衣服の調節をしましょう。



全国で新型コロナウイルスの感染が拡大しており、石川県でも感染者が増えています。以下の感染対策を引きつづきがんばっていきましょう。

☆手洗い

☆マスク

☆3密をさける

(密閉・密集・密接)

☆規則正しい生活

