

ほけんだより 1月

〈今月のほけんもくひょう〉

インフルエンザを
予防しよう!

明石小ほけんしつ R2・1

新しい年がスタートしました。今年はどうな一年にしたいですか？明石っ子のみなさんにとって笑顔いっぱいの素晴らしい一年になりますように^^どんな目標も元気な体と心が大切です。規則正しい生活リズムを習慣化し体調を整えて元気な毎日を過ごしましょう。

新しい年を
元気に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

時間がないから
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!!

からだのう
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早く起きて朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!!

て
手についたウイルスが体の中に
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

す
好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい!!

よ
夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

感謝のきもちをもちましよう

ついた餅より心持ち

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりうれしいのはお餅をあげようという気づきだ、という意味です。

ということわざを知っていますか?

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

先生からの？ さまざまなメッセージ

絵をヒントに
メッセージを読んでみてね。

あ まし
お とうござ
こ しも みんな
げん に ごせよ

