



# きそくただ せいかつ 規則正しい生活を とりもどそう

## 2023年スタートです!

いよいよ新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか?  
生活リズムが戻せていない人は、早寝早起きを心がけて早めに生活リズムを  
整えましょう。

また、今年も1年間体と心の健康に気をつけながら、自分の目標にむかって、  
元気いっぱいがんばりましょう!

- ㉓ころゆたかで **大きな人に!**
- ㉔もだちと **なかよくしよう!**
- ㉕っぱいしても **くじけずに!**
- ㉖りもり食べて **大きくなあれ!**
- ㉗ゲーム・テレビは、**時間を決めて!**
- ㉘うんどうは、**元気な体を作ります。**
- ㉙ちんと食べよう!**朝ごはん**
- ㉚ここに**笑顔**で **よい1年**に!

### さむ ま 寒さに負けない...4つのポイント!

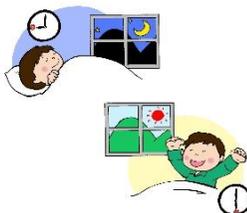
#### その1 しょくじ 食事

- ① 朝ごはんをたっぷり!
  - ② 赤・黄・緑の3色そろった食事!
- ☆かぜ予防には、タンパク質(肉・魚など)とビタミン(野菜・果物など)が必要!!



#### その2 すいみん 早い早起き!

同じ時間眠っても、  
早ねをすると目覚めの  
すっきり度が  
ちがいます!



☆体を守る力や病気を治す力は  
睡眠中につくられます!!

寒いと体の血のめぐりが悪くなります。  
体を温める工夫を!!



手あらい・  
うがい・換気  
も忘れずに!!

#### その3 うんどう 運動

「寒い、寒い」と、  
ちぢこまらず、  
休み時間は外に出て  
体を動かそう!



☆血のめぐりがよくなり、体があたたか  
くなります!!

#### その4 ふく 服そう

- ① 下着を着よう!
- ② 素材のちがう服をかさねて!



☆厚い服1枚よりも、うすい服をかさねて、  
服の間に空気の層をつくとあたたかい!!

1月の二測定

12日(木)	—6年
13日(金)	—5年
17日(火)	—4年
18日(水)	—3年
20日(金)	—2年
25日(水)	—1年

★体操服を持ってきましょう。

