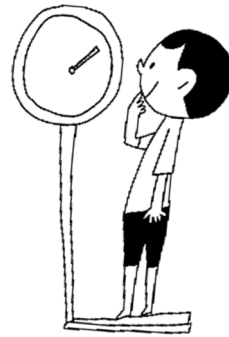
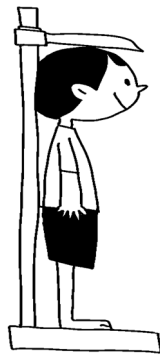




新年、あけましておめでとうございます。2024年がスタートしましたね！新しい年が始まると新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇をがんばろう！と目標をたてている人もいるのではないのでしょうか？そんな目標に向かっていくために必要なこと、それは「元気な心と体」です。今年もけがや病気に気をつけて、たくさんのかことに挑戦してみてください！今年1年、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができますように★

* 1月の予定 *

1月12日から、今年度最後の二測定が始まります！
みなさんは今年1年でどのくらい成長したかな？
4月の身長・体重とくらべてみてね！



12日(金)	1年生	17日(水)	4年生
15日(月)	2年生	18日(木)	5年生
16日(火)	3年生	19日(金)	6年生

健康目標を立てよう

2024年 健康目標

昨年(さくねん)は風邪(かぜ)などの病気(びょうき)やケガ(けが)をしませんでしたか。
1年間(ねんかん)健康(けんこう)に過ご(すご)せたか振り返(ひざん)って、新しい(あたら)しい1年(ねん)を元気(げんき)に
過(す)ぐすための、新年(しんねん)の健康(けんこう)目標(もくひょう)を立て(た)てみましょう。



お正月気分から抜け出そう 冬休みモード >>> 学校モード

新学期(しんがっき)が始(はじ)まりましたが、お正月気分(しょうがつきぶん)から抜け出(ぬ)せない人(ひと)はいませんか？
冬休み(ふゆやす)で生活リズム(せいかつリズム)が変わ(か)ってしまった人(ひと)は、3つのスイッチ(3つのスイッチ)で学校モード(がっこうモード)に切り替(か)えましょう。

スイッチ！① 早起き

決(き)まった時間(じかん)に起(お)きて朝日(あさひ)を浴(あ)びましょう。早起き(はやお)すると夜(よ)も自然(しぜん)と眠(ねむ)くなり、早寝(はやね)にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体(からだ)と脳(のう)が目覚め(めざめ)、1日(いちにち)のエネルギー(エネルギー)源(げん)になります。菓子パン(かしぱん)など(など)ではなく、栄養(えいよう)バラン(ばらん)スの良(よ)い食(しょく)事を心(こ)がけて。

スイッチ！③ 運動

寒(さむ)いときこそ運動(うんどう)で体(からだ)の中(なか)からポカポカ(ポカポカ)に。体(からだ)がほ(よ)く疲(つか)れれば、夜(よ)もぐっすり眠(ねむ)れます。



中学生(ちゅうがくせい)におこなわれた調査(ちょうさ)では、朝ごはん(あさごはん)を毎日(まいにち)食(た)べている人(ひと)は、まったく食(た)べていない人(ひと)と比(くら)べて、問題(もんだい)への正解率(せいかいりつ)が高(たか)いという結(けっ)果(か)があります！

睡眠中(すいみんちゅう)もエネルギー(エネルギー)を消費(しょうひ)する

じつは、人間(にんげん)は寝(ね)ている間(あいだ)もかなり(かなり)のカロリー(カロリー)を消(しょう)費(ひ)します。その分(ぶん)、目覚め(めざまし)たとき(とき)の体(からだ)はエネルギー(エネルギー)不(ふ)足(そく)になっているのです。



朝食(ちょうしょく)メニュー(メニュー)のポイント

ごはんやパン(ぱん)などの炭水化物(たんすい かわつ たいない ぶん)は、体内(たいない)で分(ぶん)解(かい)されて脳(のう)を働(はたら)かせる栄養(えいよう)であるブドウ糖(とうとう)になります。ただ(ただ)、試験(しけん)では脳(のう)だけ(だけ)でなく手(て)を動(うご)かす速(はや)さも重(じゅう)要(よう)ですし、もちろ(もちろん)ん感(かん)染(せん)対(たい)策(さく)も重(じゅう)要(よう)です。偏(へん)りすぎ(すぎ)ず、バラン(ばらん)スよく栄(えい)養(よう)をと(と)るのが大(だい)切(せつ)です。

今年(ことし)もよろしくおねがいします😊



穴あきカルタを直そう!

じゅうにし あそ
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの りゅう
楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ ふだ ただ
穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	おな いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	す シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	て あら 手洗いをし	いえ 家
ゆ ぶね 湯船につかっ	かし お菓子	はや ね 早く寝	なか お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

ふゆやす あ せいかつ くず
冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう!

あさ
朝起きて
きぶん
気分すっきり
にあたると



やす
休みでも
お
起きる時間
じかん



ごちそうも
ごちそうさま
で



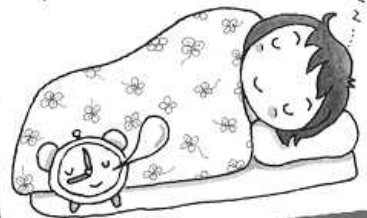
た
食べたたら力が
湧いてくる
を



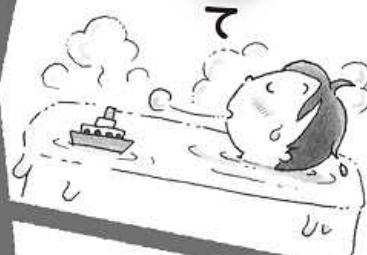
か
体ほかほか
で遊んで
さむ
寒くても



よる
夜は
つぎ
次の日も元気
で



あたた
温まる
お風呂は



しょくじ
食事前
バイキンバイバイ
で

