

ほけんだより



第12号 令和8年1月7日
尾道市立御調西小学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。気持ちも新たに、勉強に運動にがんばっていきましょう！
今日から3学期。いきなり100%の力を出すのはむずかしいと思います。5つのステップを参考にして、少しずつ100%に近づけていきましょう。しんどくなったら、無理せず休むことも大切です。

5つのステップで /
しょうがつきぶん
お正月気分から
ぬけたそう！

ステップ5

目標を立てる！

「がんばるぞ！」と思う目標を1つ立ててみましょう。

ステップ4

外で体を動かす！

日中に体を動かすとつかれでよくねむれます。



ステップ3

朝ごはんを食べる！

朝ごはんは元気のもとになります。少しでも食べるようにしましょう。



ステップ2

太陽の光をあびる！

起きてから太陽の光をあびることで体内時計がととのいます。体も脳もスッキリ！



ステップ1

朝ねむくても、がんばって起きる！

まずは、早起きからはじめましょう。早く起きると自然と夜も早くねむれるようになりますよ。



がんばるぞ！マラソン大会

1月16日（金）はマラソン大会です。本番で100%の力を出すために、今からでることがあります。当日に向けてしっかり準備しておきましょう。

ぜんじつ
前日まで

- 生活リズムをととのえて元気な体をつくる
- 練習前はストレッチをして、ケガを防ぐ
- しっかり寝て体のつかれをとる
- 体調がわるいときは早めに休む

とうじつ
当日

- 朝おきたら、自分の体の様子をチェックする
→心配なことは、おうちのひとに必ず言う
- 朝ごはんを食べる
- 走る前にはしっかりとストレッチをする
- 無理して走らない



“七草がゆ”ってなに？

七草がゆは『今年も元気でいられますように』という願いをこめて、1月7日に食べられるおかゆです。「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」という春の七草が入っていて、お正月にごちそうを食べてつくれたお腹を休ませる意味もあります。給食では、8日に七草うどんが出ます。やさしい味を楽しみましょう。

