



第12号 令和8年1月7日
尾道市立御調西小学校
保健室

＼5つのステップで／
お正月気分から
ぬけだそう！



ステップ3

あさ 前日まで 朝ごはんを食べる！

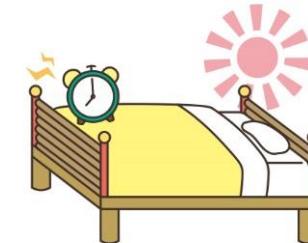
あさ 朝ごはんは元気のもとになります。
少しでも食べるようしましょう。



ステップ2

たいよう 朝ねむくても、がんばって起きる！

まずは、早く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。



ステップ5

もくひょう た 目標を立てる！

「がんばるぞ！」と思う目標を
1つ立てみましょう。



そと からだ うご 外で体を動かす！

にっしゅう からだ うご 日中に体を動かすと
つかれでよくねむれます。



ステップ4

前日まで 外で体を動かす！

にっしゅう からだ うご 日中に体を動かすと
つかれでよくねむれます。



あさ 前日まで 朝ごはんを食べる！

あさ 朝ごはんは元気のもとになります。
少しでも食べるようしましょう。



たいよう 朝ねむくても、がんばって起きる！

まずは、早く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。

ステップ1

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！
今日はから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
きることがあります。当日に向けてしっかり準備しておきましょう。

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



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、おうちの人に必ず言う
- ・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

ななくさ “七草がゆ”ってなーに？

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・なすな・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か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。

