



令和6年1月10日(火)
尾道市立向東小学校

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています!

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時刻に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。

菓子パンではなく、栄養バランスの良い食事を心がけます。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカにしましょう。

体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。



朝ごはんをしっかり食べるために早起きしよう。



パンやご飯などの「炭水化物」卵や牛乳などの「たんぱく質」果実や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」



しっかり噛んで食べることで脳が活発になる。



いってらっしゃい!
余裕をもって早く出発



ゆっくりあわてず学校へ行ける

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、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。
 穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉をを入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかつ	お菓子	早く寝	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
- ぬるめのお湯にゆっくりつ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つと風邪の原因に

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生活リズムを整えましょう!

朝起きて にあたると 気分すっきり	休みでも 起きる時間	ごちそうも ごちそうさま	食べたらかが 湧いてくる
寒くても 遊んで 体ほかばか	夜は 次の日も元気	お風呂は 温まる	食事前 ハイキングハイ