

ほげんだより

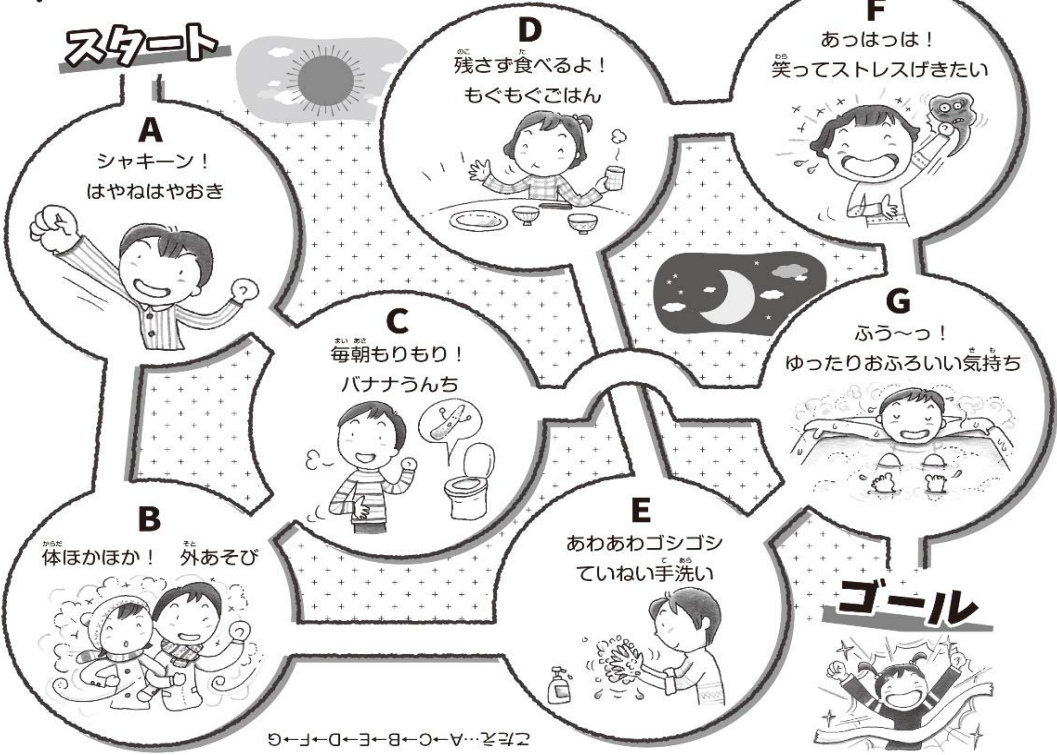
おのみちしりつむかいひがししょうがっこう へいせい ねん がつ か もく
尾道市立向東小学校 平成31年1月10日(木)



新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。2019年は、平成から新しい元号へ変わり、新しい時代のスタートとなる記念すべき年です。みなさんは2019年どんな年にしたいですか？みなさんが健康で元気にすごせますように！というのが先生の願ひです。2019年も東っ子パワー全開でがんばっていきましょう！

おすすめ！ 元気っ子のみち

- ルール
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - 1回通った場所は2回通れないよ



スタート...A-B-C-D-E-F-Gゴール

知っている? せかいのかぜ対策



スイス

スイスでは、うす切りにしたタマネギをゆでたものに、ハチミツをいれて飲むよ!

インドでは、ハチミツとしょうを混ぜたものをしょうがにつけてかじるよ! カゼに効果バツグン!



インド



ロシア

ロシアでは、温めた牛乳にハチミツを混ぜて飲むよ! サウナであせをかくとカゼ予防になるともいわれているんだ!



生活習慣が大切なのは、なぜ?

生活習慣の基本は **食事 運動 睡眠** です。健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気もでできます

未来の自分のために



子どものころからよい生活習慣を身につけましょう